А. А. СИНЕЛЬНИКОВА
195 РЕЦЕПТОВ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЗВОНОЧНИКА
ТОЛЬКО ДЛЯ ГУРМАНОВ!
• Лучшие блюда для укрепления позвоночника
• Еда против остеохондроза и радикулита
• Лакомства с кальцием и витамином D
Еда, которая лечит

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Позвоночник является опорой, основой человеческого скелета, который защищает спинной мозг, обеспечивает вертикальное положение тела, удерживает внутренние органы грудной и брюшной полостей. Поэтому так важно поддерживать позвоночник не только умеренными спортивными упражнениями, но и правильным питанием. Знать основные принципы лечебного питания должен каждый, кто уже имеет проблемы, связанные с состоянием позвоночника, и тот, кто хочет избежать этих проблем в будущем.

В этой книге представлена вся необходимая информация о том, как поддерживать позвоночник в хорошем состоянии, а также 195 рецептов вкусной и целебной пищи, которая в сочетании с подвижным образом жизни поможет сохранить позвоночник сильным и здоровым до глубокой старости.

Адресована широкому кругу читателей.

- А. А. Синельникова
  - ○
  - ○ О здоровье позвоночника
  - ○ Почему болят спина и шея
  - ○ Витамины для позвоночника и правильное питание
    - ■
    - ■ Питание при заболеваниях позвоночника
      - ■
      - ■ Наиболее полезные продукты
      - ■ Варианты меню
    - ■ Снижение веса при заболеваниях позвоночника
      - ■
      - ■ Варианты диет и разгрузочных дней
  - ○ Рецепты
    - ■ Салаты
    - ■ Супы
    - ■ Вторые блюда
      - ■ Мясные блюда
      - ■ Рыбные блюда
      - ■ Гарниры
      - ■ Блюда из яиц
      - ■ Блюда из овощей
      - ■ Пудинги
      - ■ Блюда из творога и молочных продуктов
    - ■ Напитки

- Соки
- Народные рецепты

- Заключение
- Приложение
  - Таблица содержания витамина B3 в продуктах (мг/100 г)
  - Таблица содержания витамина C в продуктах (мг/100 г)
  - Таблица содержания витамина PP в продуктах (мг/100 г)
  - Таблица содержания витамина E в продуктах (мг/100 г)
  - Таблица содержания витамина D в продуктах (мкг/100 г)
  - Таблица содержания витамина A в продуктах (мг/100 г)
  - Таблица содержания кальция в продуктах (мг/100 г)
  - Таблица содержания магния в продуктах (мг/100 г)
  - Таблица содержания марганца в продуктах (мг/100 г)

А. А. Синельникова
195 рецептов для здоровья позвоночника

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© А. А. Синельникова, 2014
© «Вектор», 2014

О здоровье позвоночника

«Ой… спину прихватило…» – как часто приходится это слышать от родных и знакомых самого разного возраста, замерших в характерной позе, показывающей степень болевого синдрома. Вряд ли найдется хотя бы один человек, который по той или иной причине не испытывал бы боли в спине, причиной которых могли стать самые разные ситуации.

Позвоночник играет одну из ключевых ролей в жизнедеятельности человека. Мы молоды, пока позвоночник хорошо функционирует: у нас расправлены плечи, ровная спина, прямая посадка головы, мы легко наклоняемся, поворачиваемся, ловко двигаемся, демонстрируя признаки бодрости и здоровья. Позвоночник является опорой, основой человеческого скелета, который защищает спинной мозг, обеспечивает вертикальное положение тела, удерживает внутренние органы грудной и брюшной полостей.

Позвоночный столб состоит из шейных, грудных, поясничных, крестцовых, копчиковых позвонков. Позвонки соединяются друг с другом межпозвоночными дисками, и от их состояния зависит способность позвоночника выдерживать нагрузки. Изменения в межпозвоночных дисках приводят к снижению роста человека, уменьшая его на несколько сантиметров. В нормальном состоянии позвоночник изгибается в нескольких направлениях, обеспечивая сгибание и разгибание, наклоны вбок, вращение вокруг оси тела, что и позволяет ему работать, словно рессора, увеличивая прочность скелета. Сложное строение позвоночника, его многофункциональность делают его уязвимым для разного рода воздействий. Во многом здоровье спины зависит от наследственности человека, а также от его умения управлять своим телом – ловкости и координированности, физической подготовки, образа жизни, от привычек и рациона питания.

Интересно, что на состояние позвоночника влияют две противоположные тенденции. С одной стороны, технический прогресс привел к тому, что горожане мало двигаются. Офисная сидячая работа, передвижение на транспорте, сидение перед телевизором или у компьютера по вечерам – все это ведет к неправильной осанке и искривлению позвоночника начиная с юного возраста. Другая тенденция, как ни странно, – мода на физические силовые упражнения, ограничения в пище, которые пропагандируются как здоровый образ жизни. Культ красивого тела ведет к тому, что многие начинают усиленно заниматься спортом, поднимают тяжести, садятся на диеты, приводящие к

дефициту важных элементов в организме. Подъем непосильных тяжестей, нерациональное питание, невнимание к своему состоянию в погоне за модными параметрами фигуры – все эти и другие причины влияют на состояние здоровья позвоночника.

Некоторые люди считают, что вредные привычки и неправильное питание можно компенсировать упражнениями, что является большой ошибкой. Правда заключается в том, что чем больше мы наносим вреда организму нездоровой пищей, тем хуже состояние позвоночника. Нехватка необходимых микроэлементов и переизбыток вредных веществ в пище изменят состав костной ткани, и физическая нагрузка может в этом случае принести больше вреда, чем пользы. Поэтому так важно не нарушать баланс в рационе, поддерживая свой позвоночник не только умеренными спортивными упражнениями, но и правильным питанием. В этой книге мы предлагаем множество рецептов вкусной и здоровой пищи, которая в сочетании с подвижным образом жизни поможет сохранить позвоночник сильным и здоровым до глубокой старости.

Почему болят спина и шея

Заболевания позвоночника стали общей проблемой человечества, а боли в спине – обычным явлением. Изменения в позвоночнике, его искривление, укорочение, стертость позвонков и другие заболевания не только болезненны сами по себе, но и вызывают болезни других органов. Раньше считалось, что болезни позвоночника характерны для пожилых людей, а также для тех, кому приходится поднимать тяжести, у кого были тяжелые травмы. Но исследования показали, что искривления позвоночника характерны не только для взрослых, но и для детей, начиная с младшего возраста, и оно связано с неправильной осанкой, недостатком нужных витаминов и микроэлементов в пище.

Одно из наиболее распространенных заболеваний позвоночника – остеохондроз. Многие люди считают, что этот диагноз несерьезен. Болит шея? Остеохондроз. Тянет спину? Ничего страшного – это же остеохондроз. А между тем остеохондроз, который может проявляться у людей разного возраста – как у пожилых, так и у молодых, и даже у младенцев, – означает поражение позвонков и хрящей межпозвоночных дисков. А проявляется он головокружениями, головными болями, повышением артериального давления, болями в шее (с онемением рук), в области сердца, руках, ногах, пояснице.

Серьезное осложнение остеохондроза позвоночника – межпозвоночная грыжа. При этом ядро межпозвоночного диска смещается или даже выпадает. Если у больного появляется грыжа, к болям в пояснице присоединяются еще и стреляющие, острые боли в конечностях.

Серьезная проблема – укорочение позвоночника. С возрастом позвоночник укорачивается, что объясняет, почему в пожилом возрасте люди становятся ниже, чем были в молодости. Укорачивается позвоночник и от воздействия тяжестей, даже от веса собственного тела, и поэтому рост у человека к вечеру становится меньше, чем утром. Но это – самое малое из всех неприятностей, которые грозят тем, у кого позвоночник укоротился. При укорочении позвоночника расстояние между позвонками уменьшается, нервы сдавливаются, возникают периодические острые боли в спине. Впоследствии, как снежный ком, возникают новые проблемы: если сдавливаются нервы верхней половины шеи или у основания черепа, то появляются очень сильные головные боли. Передавливание нервных волокон между первым и вторым позвонком приводит к расстройству

зрения. Если сдавливаются нервы в грудной области, то это ведет к расстройству функции органов пищеварения.

Другое весьма распространенное заболевание, связанное с общим состоянием костной системы, – остеопороз, при котором костная ткань становится пористой и хрупкой и кости могут сломаться даже при небольших нагрузках. Согласно статистике, сегодня остеопороз – самое распространенное заболевание костной ткани, причем у женщин он встречается в два раза чаще, чем у мужчин. При остеопорозе понижается масса и плотность кости, которая недополучает достаточное количество необходимых минералов, солей кальция. Костные пластинки стираются и истончаются, происходит уменьшение высоты позвонков, что приводит к искривлению позвоночника и появлению «старческого горба».

От костной массы в детстве и юности зависит, каким будет позвоночник в старости. Состояние кости у детей и людей молодого возраста связано с генетикой, физическими нагрузками, получения достаточного количества белка, минеральных веществ и витаминов. Нарастание количества кальция в костях и увеличение их массы происходит до 25 лет у женщин и до более позднего возраста у мужчин. Неизменной эта масса остается приблизительно до 55 лет, затем костная масса начинает снижаться приблизительно на 1–2 % в год, а у женщин после менопаузы – на 3–5 % в год.

Скорость возрастной потери костной массы зависит и от половых гормонов, поступление которых снижается при некоторых заболеваниях, а также у женщин во время менопаузы. Чем меньше в пище нужных витаминов, которые помогают усваиваться кальцию, тем больше вероятности изменений в позвоночнике. Чем старше возраст (67, плюс-минус 7 лет), тем больше риск развития остеопороза (после 75 лет в переломы могут вовлекаться несколько позвонков). При переломах позвонков отмечается уменьшение роста человека до 1–3 см (при переломе одного позвонка) и до 9–15 см (при множественных переломах). Возникают острые и хронические боли в спине, изменяется фигура. Влияют на этот процесс регулирующие кальций гормоны и витамин Д, который замедляет процесс выведения кальция из организма и укрепляет костную систему в целом. Сделать хрупкие кости здоровыми помогает правильное питание, так считают многие специалисты-ортопеды.

Существуют самые разнообразные заболевания позвоночника, связанные с теми или иными причинами: малоподвижным образом жизни, неправильной постановкой позвоночника во время хождения, стояния, сидения, лежания в постели, подъемом

непосильных тяжестей, неудобной рабочей позой; охлаждение, сквозняки; злоупотребление алкоголем; депрессия и стрессы, нервные перегрузки; последствия вредных профессий (воздействие высоких температур в горячих цехах и лучистой энергии, химических веществ, резкие колебания температуры, вибрация и т. д.).

Очень вредят позвоночнику травмы, и не только в сам момент их происхождения, но и в долгой перспективе. Травмы человек может получить еще при родах, например, если плод слишком велик по сравнению с тазом матери, или если во время беременности был диабет, произошли гормональные сдвиги и т. д. Во многом такие травмы, наряду с составом рациона матери во время беременности, влияют на состояние позвоночника у детей.

Нерациональное питание – один из важнейших факторов, влияющих на состав костной ткани. Выполняя определенные упражнения для позвоночника, рационально питаясь, можно предотвратить процесс его старения. Каждый мужчина и каждая женщина могут сбросить 30 лет, усиливая и растягивая позвоночник. Однако важно помнить, что крепость любого позвоночника зависит не только от физических нагрузок, но и от тех питательных веществ, которые поддерживают его состояние. Рассмотрим, какие же вещества и витамины необходимы для поддержания позвоночника в отличном состоянии.

Витамины для позвоночника и правильное питание

Для улучшения состояния хрящевой, соединительной тканей межпозвонковых дисков и кровообращения необходимы витамины B_3, С, РР, Е.

Витамин Вз (пантотеновая кислота) участвует в обмене веществ, регулирует нервные и двигательные функции, ослабляет побочное действие лекарств. Лучше всего усваивается из яиц, а также овощей зеленого цвета. Суточная потребность в пантотеновой кислоте: взрослые – 14–16 мг, беременные женщины – 18 мг, дети – 2–12 мг. Таблицу содержания витамина B_3 в продуктах питания см. в Приложении.

Витамин С. Необходим для питания коллагена, а коллаген нужен для объединения, скрепления клеток в костях. Суточная потребность в витамине С – 70–100 мг. При курении аскорбиновая кислота теряет свою активность. Потребность курящего в аскорбиновой кислоте выше, чем у того, кто не курит, примерно на 40 %. То есть в день курящему требуется более 100 мг.

Разрушается витамин в воде, при обработке пищевых продуктов, при свете, под воздействием кислорода. Окисление и разрушение витамина С усиливается при резке растений, так как в растительных продуктах вместе с аскорбиновой кислотой присутствует фермент аскорбиназа, которая выделяется при хранении растения или его резке и разрушает витамины. Недолго существует витамин С в щелочной и нейтральной среде. В кислой среде, напротив, аскорбиновая кислота устойчива и выдерживает нагревание до 100 ˚С. Поэтому она хорошо сохраняется в кислой капусте, яблоках и т. д.

Таблицу содержания витамина С в продуктах см. в Приложении.

РР (другие названия: никотиновая кислота, ниацин, никотинамид) устойчив во внешней среде, выдерживает нагревание и продолжительное хранение, не разрушаясь и не снижая своей активности, сохраняется при тепловой обработке, при консервировании (при автоклавировании, сушке и т. д.), устойчив к действию солнечного света. Биологическая ценность продуктов зависит не только от количества имеющегося в них витамина РР, но и от того, какая форма этого витамина в них содержится – легкодоступная или прочно связанная. Например, в горохе, фасоли и других бобовых никотиновая кислота находится

в легкоусвояемой форме, а в зерновых (рожь, пшеница и т. д.) – в прочно связанной форме (особо прочная форма связи витамина в кукурузе). Поэтому из зерновых витамин плохо усваивается организмом. Суточная потребность в никотиновой кислоте – 14–20 мг для женщин и 16–28 мг для мужчин. При сбалансированном питании потребность организма в витамине РР полностью удовлетворяется.

Таблицу содержание витамина РР в продуктах см. в Приложении.

Витамин Е (токоферол) в организме человека не образуется и сохраняется сравнительно короткое время, подобно водорастворимым витаминам. Суточная потребность в витамине Е – 15 мг. В большинстве случаев эта потребность удовлетворяется при обычном смешанном питании. Больше всего токоферола в растительных маслах, говяжьей печени, брюссельской капусте, брокколи.

Таблицу содержания витамина Е в продуктах питания см. в Приложении.

Витамины группы D влияют на усвоение организмом кальция и фосфора, необходимых для крепости костей – эргокальциферол (витамин D_2) и холекальциферол (витамин D_3) содержатся в пищевых продуктах (в основном животного происхождения), а также могут образовываться в коже человека под воздействием ультрафиолетовых лучей.

> Прием больших количеств витамина D может способствовать возникновению дефицита железа в организме, а результатом станет резкое повышение в крови кальция, его отложение в сердце, кровеносных сосудах, почках. Все остальные витамины в организме не накапливаются. Суточная потребность в этом витамине составляет 2,5 мкг.

Таблицу содержания витамина D в продуктах питания см. в Приложении.

Витамин А нужен организму для полного усвоения кальция и фосфора. У людей с пониженным содержанием в рационе витаминов А понижается плотность костей, а стенки их становятся тонкими и ломкими.

Длительный прием витамина А может спровоцировать гипервитаминоз.

Таблицу содержания витамина А в продуктах см. в Приложении.

Кальций — основной строительный материал для костей: 90 % его содержится в скелете. Но кальций важен и для клеток

всего организма.

Суточная потребность организма в кальции (мг/сут):

• новорожденные и дети до 6 мес.: 400;

• дети 1–5 лет: 600; 6–10 лет: 800–1200;

• подростки и молодежь (от 11 до 24 лет): 1200–1500;

• женщины 25–50 лет – 1000;

• беременные и кормящие женщины: 1200–1500;

• женщины в постменопаузе: 1500;

• женщины в постменопаузе, получающие заместительную терапию эстрогенами: 1000;

• мужчины 25–65 лет: 1000;

• мужчины и женщины старше 65 лет: 1500.

Таблицу содержания кальция в продуктах питания см. в Приложении.

Магний. В костных тканях содержится 60 % магния. Магний помогает кальцию и витамину D строить костную систему и предотвращает размягчение костей. Суточная доза магния зависит от возраста и пола:

• для грудных младенцев и детей до 1 года норма составляет 30–75 мг;

• от 1 года до 8 лет: 80–130 мг;

• 9–13 лет: 240 мг;

• юношам до 18 лет необходимо 410 мг;

• мужчинам до 30 лет – 400 мг, старше 30–420 мг;

• норма магния для девушек 14–18 лет: 360 мг;

• для женщин до 30 лет – 310 мг, старше 30 лет – 320 мг.

Таблицу содержания магния в продуктах питания см. в Приложении.

Марганец. Марганец важен для профилактики и лечения болезней костей: рост и самовосстановление хрящей без него невозможны. Он входит в состав глюкозамина (это вещество, необходимое для метаболизма костной и хрящевой ткани). Недостаток марганца приводит к развитию остеопороза. Одна из причин низкого содержания марганца в организме – частое употребление рафинированных сахаров и муки: в муке, полученной в процессе тонкого помола зерна и рафинированных продуктах марганца практически нет. На усвоении марганца отрицательно сказываются добавки кальция и железа, а положительно – цинк и витамин С. Причиной частых переломов может стать вегетарианская диета с малым содержанием марганца. Суточная потребность в марганце:

• для детей 5–7 лет: 0,07 мг/1 кг массы тела;

• для подростков – 0,09 мг/1 кг;

• для взрослого – 0,2–0,3 мг/1 кг.

Таблицу содержания марганца в продуктах питания см. в Приложении.

Фосфор необходим для образования здоровой костной системы и балансирования обмена веществ. Основная его масса находится в костной ткани в виде фосфата кальция. В сочетании с кальцием и витаминами A и D служит для образования здоровой костной ткани и поддерживает нормальный обмен веществ.

Соотношение фосфора и белка в рационе должно составлять 1:40, а если нарушается соотношение между фосфором, кальцием и магнием (что происходит при голодании), то фосфор начинает интенсивно выводиться из организма. При недостатке фосфора у взрослого человека развиваются остеопороз и другие заболевания костей, а у детей – рахит.

Лучшим источником фосфора являются животные продукты (язык, внутренние органы животных, рыба и рыбий жир; натуральный сыр), фосфор содержится в зерновых и в бобовых продуктах (соя, сырой шпинат, огурцы, капуста, горох, салат; зерно ржи, пшеницы, отруби). Однако из животных продуктов всасывается в кишечнике 70 % фосфора, из растительных – только 40 %. Замачивание круп и бобовых перед кулинарной обработкой улучшает усвоение фосфора.

Суточная потребность в фосфоре:

• для взрослых – 1,2 г;

• при беременности и кормлении грудью – 1,5–1,8 г.

Содержание фосфора нужно увеличить при переломах и заболеваниях костей. Потребность в фосфоре у детей больше, чем у взрослых. Однако избыток фосфора в рационе (если в рационе много животного белка, газированные, тонизирующие напитки) снижает способность кальция усваиваться и ускоряет его выведение с мочой.

Гиалуроновая кислота – вещество, входящее в состав соединительной ткани (связок). Она является важным компонентом суставного хряща, способствует удержанию воды в его тканях, обеспечивает эластичность, подвижность и гибкость позвоночного столба. Продукты – источники гиалуроновой кислоты: фруктовые желе (на желатине), заливные блюда из курицы (особенно из петушиных гребней), холодец.

Питание при заболеваниях позвоночника

Современные ученые считают, что натуральное питание окажет благоприятное воздействие не только на здоровье в общем, но и на состоянии позвоночника в частности. Сбалансированное питание поможет отсрочить процессы старения и сохранит оптимальный вес тела, что является особенно важным для больных с диагностированными заболеваниями позвоночника. Сбалансированность питания означает правильное сочетание необходимых для жизнедеятельности веществ, содержащихся в пище – жиров, белков, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Согласно проведенным исследованиям наиболее оптимальной пропорцией для белков, жиров и углеводов считается соотношение 1:1:4.

Белки. По последним исследованиям, для поддержания всех обменных процессов в норме требуется 10 % белковой пищи от общего объема пищи. К продуктам, богатым животными белками, относятся: мясо, субпродукты (печень, сердце, почки, желудок), рыба, птица, яйца, молоко и натуральный сыр.

К растительным продуктам, содержащим большое количество белков, относятся: баклажаны, грибы, пивные дрожжи, необработанные цельные зерна пшеницы, проса, кукурузы, гречихи, ячменя, ржи. Зерновые желательно употреблять не чаще трех раз в неделю, если вы не занимаетесь тяжелым физическим трудом. Зерновые должны быть крупного помола.

Орехи и семечки богаты белками и высококачественными жирами, их можно принимать вместо мяса в разгрузочные и постные дни. Особенно рекомендуется миндаль, бразильские, грецкие и кокосовые орехи, кешью, каштаны, арахис.

Растения из семейства бобовых – каштаны, бобы, чечевица, сухой и лущеный горох, соевые бобы – можно вводить в меню несколько раз в неделю, так как они содержат растительные белки в большом количестве. Однако при остеохондрозе бобовые рекомендуется сократить в своем рационе.

> Столь модная сейчас белковая диета считается вредной для костной системы, так как избыточные белки не дают усваиваться нужному количеству кальция, количество которого, как мы уже писали выше, после определенного возраста постоянно уменьшается.

Жиры. Одна пятая всех потребляемых продуктов должны

составлять натуральные жиры, натуральные сахара, натуральные крахмалы. Жиры связывают кальций, и он плохо всасывается в кишечнике. Из жиров предпочитают ненасыщенные: растительные жиры (хорошо усваиваются растительные жиры, содержащиеся в оливковом, подсолнечном, кукурузном, льняном, кунжутном, горчичном, соевом, облепиховом масле) и жиры от морепродуктов (рыбий жир, например). Можно употреблять небольшое количество насыщенных животных жиров, например сливочное масло. Для детей школьного возраста суточная потребность в жирах примерно такая же, как и в белках: для младшего школьного возраста – 80–90 г, среднего – 90–100 г, старшего – 100–110 г. В пожилом возрасте количество жиров рекомендуют уменьшить до 0,7–0,8 г/кг массы тела.

Углеводы могут образовываться в организме из аминокислот и глицерина. И все же минимальное количество углеводов – 50–60 г/сутки. Меньшее количество ведет к резким нарушениям в организме. Избыточное потребление углеводов может привести к ожирению. Оптимальным считается потребление углеводов:

- для взрослых – 6–8 г/кг массы тела;
- для детей младшего школьного возраста – 320–360 г/сутки;
- в средних классах – 360–400 г/сутки;
- старших классах – 400–440 г/сутки.

Пищевые источники углеводов – злаковые и продукты их переработки (мука, крупы, хлеб, макаронные и хлебобулочные изделия), фрукты, овощи, различные кондитерские изделия (сахар, мед, конфеты, варенье) и пр.

Питание при болезнях позвоночника должно осуществляться дробно – 6 раз в день маленькими порциями каждые 3–4 часа. Последний прием пищи должен состоять, например, из 1 стакана простокваши (кефира), 1 яблока (или горсти чернослива). В рационе должно быть ограничены следующие продукты:

- виноград и продукты из него: вино, сок;
- мясной бульон;
- щавель;
- сдоба;
- соль (перемолотые бурые водоросли могут быть замечательным заменителем соли. Ароматные травы усиливают естественный вкус);
- любые зерна, прошедшие промышленную обработку, и продукты из них: белый хлеб, торты, булочки, макароны, овсяные или многозерновые хлопья, белый обработанный рис;
- продукты длительного хранения: консервы, маринады, содержащие нитраты, глутамат, поваренную соль, уксус;
- рафинированный сахар и продукты, которые его содержат:

мороженое, лимонады, соки длительного хранения, мармелад, варенье, пирожные, печенье или вафли. Сахар после очистки способствует выводу из костей кальция, фосфора, магния и марганца, делая их слабыми, пористыми, хрупкими. Из сладкого можно употреблять сахар-сырец, желтый сахар, финиковый сахар, мед, кленовый сироп и неочищенную патоку;

• гидрогенизированные жиры, маргарин, насыщенные жирные кислоты (сливочное масло, животные жиры). Как мы уже писали, жирная пища нарушает обмен веществ, и позвоночник в результате не получает нужных для костей и соединительной ткани питательных веществ. Вредный холестерин способствует возникновению атеросклероза, откладывается в сосудах и в дисках позвоночника;

• жареные продукты, особенно жирные, копченая и соленая рыба, копченое мясо, жирная вырезка, мясо с ребер, язык, утка, гусь; мясные продукты промышленного производства: окорок и ветчина, копченые колбасы, сосиски, солонина и консервированное мясо;

• кофеин способствует выведению кальция с мочой. Исследования показали, что вероятность остеопороза у людей, выпивающих более 2 чашек кофе каждый день, повышается на 35 %;

Кроме того, следует помнить о вреде алкоголя и табака. Алкоголь нарушает работу клеток, из которых формируются кости, что ускоряет их разрушение. Возникает прямая зависимость: чем больше алкоголя, тем тоньше становятся кости. Чтобы не развивался остеопороз, рекомендуют выпивать не более 1 стакана вина или пива или 30 мл ликера не чаще 2 раз в неделю. Если же заболевание позвоночника прогрессирует, то алкоголь исключают полностью.

В рационе должны присутствовать:

• овощи в виде салатов или винегретов: из огурцов, помидоров, моркови, редиса, дайкона, пекинской капусты, белокочанной капусты, редьки, моркови, свеклы, сельдерея, укропа, лука и петрушки и пр. Для завтрака предпочтителен один зеленый и один желтый овощ. В качестве приправ для салатов используют постное масло, лимон, натуральный уксус и размолотые сухие травы. В основе овощного салата должна быть сырая капуста;

• фрукты и ягоды (из ягод особо полезна облепиха);

Желательно, чтобы $^{3}/_{5}$ от объема всех потребляемых продуктов составляли фрукты и овощи в сыром или полусыром виде. Свежие и сухие фрукты могут быть использованы в меню самостоятельно, как десерт или как добавка к другим блюдам.

Лучший вариант – принимать их на завтрак и кушать в течение дня между едой. Если нет свежих, можно есть фрукты, высушенные на солнце, предварительно вымочив их в дистиллированной воде в течение ночи. Если вы предпочитаете обработанные овощи, то не следует их подвергать длительной готовке. Очень хорошо готовить овощи на пару или в скороварке.

• отварное нежирное мясо (кролик, нежирная говядина, нежирная курица, естественно, без шкурки). Мясо и субпродукты рекомендуется принимать в пищу не более трех раз в неделю;

• хлеб из муки грубого помола.

Не для всех подходит хлеб из муки грубого помола. Употреблять его нужно очень осторожно, если есть проблемы с желудочно-кишечным трактом. В этом случае тем, кто хочет сбросить вес, лучше совсем от хлеба отказаться или принимать в пищу хорошо подсушенный хлеб. Для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни, достаточно двух ломтиков в день. Если вы занимаетесь физическим трудом, то ограничений в хлебе нет.

Наиболее полезные продукты

Каши, пловы из коричневого риса и цельного зерна. Углеводы, которые содержатся в зерновых, необходимы для поддержания энергетического уровня. При этом калорийность 100 г отваренного риса меньше, чем калорийность картофеля или макарон. Кроме того, в коричневом рисе и кашах из зерна много клетчатки, что помогает снизить вероятность самых разных заболеваний, в том числе и позвоночника.

Куриные яйца. Яйца можно употреблять 4–6 раз в неделю. Нередко считается, что яйца способствуют повышению уровня холестерина в крови и развитию атеросклероза. Но некоторые исследования доказывают обратное: ученые не обнаружили повышения уровня холестерина у людей, ежедневно съедавших по 7–10 яиц (с желтками) в течение нескольких лет. Сегодня диетологи утверждают, что употребление даже 1–2 яиц в день не повышает уровень холестерина.

Некоторые исследования показывают, что, помимо пользы для позвоночника, куриные яйца предотвращают образование тромбов, а потому снижают риск инфаркта и инсульта; защищают от катаракты; употребление 6 яиц в неделю на 44 % снижает риск развития рака молочной

железы.

Шпинат. В нем больше питательных веществ, чем в любом другом продукте. Это источник железа, витаминов С, А и К и антиоксидантов, которые защищают от остеопороза (кроме того, предотвращает инфаркт и инсульт, рак прямой кишки и артриты).

Куриное мясо. Лучше употреблять куриные грудки без кожицы, тогда этот продукт считается диетическим. Мясо курицы богато белками, в нем содержатся селен (предотвращает рак) и витамины группы В.

Мясо кролика. Незаменимый в диетическом питании продукт, так как содержит очень мало жира и солей натрия. (Для сравнения: в мясе молодых кроликов – 5,1 %, в говядине – 11,4 %, в мясе бройлеров – 16,8 %, индейки – 22,9 %, в баранине – 27,9 %, в свинине – 33,3 % жира.) По витаминному и минеральному составу мясо кролика значительно превосходит говядину, баранину и свинину. В нем гораздо больше витаминов В и РР, железа, фосфора и кобальта, марганца, фтора и калия, чем в курином мясе.

Мясо лосося. Богато жирами группы омега-3. Они снижают уровень холестерина, защищают позвоночник. Идеальный вариант – есть свежую (или консервированную) лососину не реже трех раз в неделю.

Варианты меню

В первую трапезу входят свежие и отварные фрукты. На обед – свежий салат, блюдо из отварной зелени, включающей шпинат, капусту, швейцарскую капусту или зеленую горчицу (зеленые овощи), а также желтые овощи (запеченные бататы, картофель, морковь, желтый сладкий перец, кабачки). На ужин – сырой овощной салат из разных видов овощей. В ежедневный рацион включают отварное мясо или рыбу, яйцо, растительное масло, орехи, семечки.

Меню № 1

Завтрак: 1 свежий фрукт, 1 кусок хлеба (или булочка) из муки грубого помола, мед, заменитель кофе или травяной чай.

Обед: салат из сырых овощей; блюдо из мяса, рыбы или птицы (отварное, тушеное или запеченное, но не жареное); 1–2 отваренных овоща, заменитель кофе или чай из трав.

Ужин: салат из сырых овощей или свежих фруктов; блюдо из мяса, рыбы или птицы (не жареное); 2 вареных овоща, на десерт – свежие фрукты, заменитель кофе или чай из трав.

Меню № 2

Завтрак: свежие или сухие фрукты, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 сухих хлебца из муки грубого помола, заменитель кофе или чай из трав.

Обед: салат из сырых овощей, 60 г запеченной говядины, паровое пюре, отварные стручки, яблочное пюре, подслащенное медом, заменитель кофе или чай из трав.

Ужин: овощной салат из авокадо, помидоров, огурцов; салат из свеклы (салаты можно приправить лимоном или растительным маслом); зеленый перец, фаршированный коричневым рисом; любой отварной овощ, свежие финики, заменитель кофе или чай из трав.

Меню № 3

Завтрак: свежий или отваренный фрукт, булочка из отрубей с медом, заменитель кофе или чай из трав.

Обед: салат из свежих овощей, кукуруза в початках, 1 печеный картофель; на десерт – печеное яблоко; заменитель кофе или чай из трав.

Ужин: свежие овощи или фруктовый салат; блюдо из мяса, рыбы или птицы (не жареное) или 1 сваренное вкрутую яйцо или 1/2 тушеного баклажана; 1 помидор; на десерт – свежие фрукты; заменитель кофе или чай из трав.

Конечно, невозможно составить такое меню, которое подошло бы любому. Поэтому лучше всего взять список рекомендованных продуктов, дополнить его или убрать то, что вам не подходит, и составить собственное меню.

Снижение веса при заболеваниях позвоночника

Серьезные нагрузки при избыточной массе тела испытывает в первую очередь опорно-двигательный аппарат и в особенности позвоночник. Избыточная масса тела предполагает постепенную перестройку биохимических реакций организма и всего обмена веществ в целом, а также *изменение гормональной активности тех или иных желез и тканей,* что ведет к ухудшению питания, кровоснабжения и жизнедеятельности органов, в том числе и позвоночника. Наличие лишних килограммов значительно увеличивает давление на позвонки и межпозвоночные *диски, давит на близлежащие ткани, нарушая их питание, повышает риск сдавления нервных окончаний, приводит к более скорому изнашиванию хрящевых дисков в межпозвоночных суставах, к их преждевременному усыханию и старению.* При этом люди с избыточной массой тела в течение длительного времени чувствуют себя абсолютно здоровыми, несмотря на то что их состояние постоянно ухудшается.

Поддерживать свой вес в пределах нормы поможет расчет необходимых калорий. Следует помнить, что из всех потребляемых организмом калорий часть их тратится на основной обмен веществ, на поддержание работы всех органов, а также на различную деятельность. На основной обмен и функционирование организм должен тратить количество калорий, равное массе тела, оптимальное при определенном росте, умноженной на 24 часа и на 1 ккал. Дополнительно тратится на различные виды деятельности 400 до 600 ккал. Полученные при таком расчете калории будут соответствовать суточной норме.

Желающим похудеть стоит помнить, что для здоровья позвоночника следует обязательно следить за своим весом, быстрое похудение для опорно-двигательного аппарата может оказаться даже опаснее, чем даже лишние килограммы. Придерживаться сбалансированного питания для здоровья позвоночника необходимо регулярно, здесь не помогут временные диеты и краткосрочные лечебные процедуры: никакое лекарство не поможет нашему позвоночнику лучше, чем здоровая пища, чистая вода и физические упражнения.

Диета при заболеваниях позвоночника для людей с лишним весом играет первостепенную роль. Рассмотрим основные принципы правильного питания. Питание должно быть

сбалансированным по содержанию белков, жиров, углеводов, микроэлементов и полностью обеспечивать физиологические потребности организма в энергии. Питание должно быть дробным, частым, желательно 5–6 приемов пищи в день. Последний прием пищи должен быть необильным и происходить не позднее чем за 2 часа до сна. Ограничивается соль и объем употребляемой жидкости. Из ежедневного рациона рекомендуется полностью исключить острые, соленые блюда, экстракты, крепкие напитки, натуральный кофе, крепкий чай.

Химический состав диеты: белков – 80–90 г, жиров – 80 г, углеводов – 300–400 г, поваренной соли 3–4 г. Масса рациона – 2 кг. Общее количество жидкости – около 1,5 л. Энергетическая ценность 2500–2600 ккал.

Рассмотрим способы приготовления пищи.

Продукты лучше не измельчать. Блюда можно готовить на пару, отваривать и запекать. Растительные продукты употребляются в сыром и обработанном виде. Температура пищи: горячих блюд – 57–62 °С, холодных – не ниже 15 °С.

Рекомендуемые продукты и блюда:

• используется хлеб и хлебобулочные изделия из муки II сорта, а также ржаной, серый, отрубной; можно есть несладкое и несдобное печенье, хрустящие хлебцы, бисквит;

• супы: рекомендуются преимущественно вегетарианские супы: овощные (борщи, щи, свекольники), крупяные, молочные, фруктовые. Разрешаются 1 раз в неделю супы на мясном и рыбном бульонах (желательно некрепких);

• блюда из мяса и птицы: нежирные сорта говядины, баранины, свинины. Предпочтительнее диетические сорта мяса: телятина, курица, индейка. Исключают продукты заводского изготовления, например колбасы, мясные консервы, копчености;

• рыба и морепродукты: окунь, треска, навага, судак, мерланг, морские водоросли, креветки, кальмары. Не чаще 1 раза в неделю можно употреблять вымоченную сельдь;

• блюда из молока и молочных продуктов: молоко, молочные и кисломолочные продукты лучше употреблять обезжиренными, используются неострые сорта сыра, творога, сметаны;

• блюда из яиц: яйца готовят вкрутую, в виде омлета (желательно умеренное употребление при сопутствующем атеросклерозе);

• блюда из овощей и зелени: винегреты и салаты с растительным маслом (лучше оливковым) из разнообразных овощей: белокочанная и цветная капуста, брокколи, баклажан, тыква, кабачки, шпинат, картофель, помидоры, огурцы. Ограничиваются малосольные огурцы, в умеренном количестве

можно использовать лук, чеснок, петрушку, укроп, сельдерей;

• блюда из фруктов, ягод: свежевыжатые соки можно любые, но ограничивают виноград и виноградный сок. Важно употреблять фрукты и ягоды, богатые солями калия, – курагу, чернослив, изюм, персики, абрикосы, шиповник, бананы (бананы лучше ограничить 1 шт. в день);

• бобовые, грецкие орехи, тыквенные и подсолнечные семечки: данные продукты содержат белки и жиры, необходимые для укрепления костной ткани и усвоения витамина D. Особенно в этом плане полезен кунжут. Считается, что кальций из кунжута усваивается на 100 %, а 1 ч. ложка кунжутного масла содержит суточную норму кальция. Орехами, несмотря на их пользу, не стоит злоупотреблять, так как они могут способствовать увеличению веса;

• жиры: бараний, свиной, говяжий жир резко ограничиваются, предпочтительнее растительные масла;

• сладкое: сахар до 15 г в день. Вместо сахара лучше использовать мед;

• напитки: некрепкий чай, допускаются напитки из сои, цикория, шиповника. Пристрастие к классическому черному кофе приводит к избыточной потере кальция костной тканью. Походят овощные, фруктовые или ягодные соки, кисели. По назначению врача можно применять и минеральные воды;

• соусы и пряности: допускаются лавровый лист, укроп, петрушка, корица, гвоздика, молочные соусы (при переносимости цельного молока), соусы на овощном отваре, фруктовые и ягодные подливы.

Основываясь на списке рекомендованных продуктов, каждый может подобрать для себя рацион, который ему больше подойдет. При остеохондрозе и остеопорозе позвоночника не рекомендуется строгая вегетарианская диета, так как она исключает употребление продуктов животного происхождения – мяса, рыбы, молочных продуктов, яиц. В этом случае организм недополучает необходимое количество кальция, полноценного белка и витамины B_{12}, D, из-за чего плохо усваиваются кальций, железо, цинк. Такое питание нельзя назвать рациональным и сбалансированным.

При заболеваниях позвоночника рекомендуют молочно-вегетарианскую диету, которая предполагает употребление растительной, а также молочной пищи и яиц. Учитывая достаточное содержание в таких продуктах кальция и витамина B_{12}, можно такой диетой пользоваться длительное время.

Чтобы держать свой вес под контролем, полезными станут разгрузочные дни не реже 1 раза в неделю.

Варианты диет и разгрузочных дней

Вариант диеты при остеохондрозе позвоночника:

• 1-й день – 1,5 л молока;
• 2-й день – 200 г простокваши;
• 3-й день – 6 яиц, сваренных вкрутую;
• 4-й день – 400 г отварной говядины;
• 5-й день – 600 г овощей;
• 6-й день – 1,5 кг фруктов.

Такая диета поможет за неделю избавиться от 3 кг.

Вариант рисовой диеты № 1. Рисовая диета выводит соли из организма, снижает вес на несколько килограммов. Используется нешлифованный коричневый рис. Для достижения лечебного эффекта строго соблюдают диету в течение 21 дня.

♦ *100–150 г коричневого риса вымачивают в холодной кипяченой воде в течение 6–8 ч. Затем рис промывают, заливают водой, ставят на огонь и доводят до кипения. После того как вода закипит, снимают рис с огня, хорошо промывают чистой водой и откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. Снова заливают свежей водой, ставят на огонь и доводят до кипения. Так кипятить и сливать отвар нужно 4 раза. После этого рис доваривают и съедают на завтрак. Следующий прием пищи – в обед.*

Обед содержит привычный для вас набор блюд, кроме жирных мясных и острых продуктов. На ужин рекомендуют выпить 100 г отвара еловых шишек. В процессе лечения необходимо ограничить употребление соли.

Вариант рисовой диеты № 2. Этот вариант рисовой диеты более строгий. В процессе этой диеты нет разнообразия в обеденном меню.

♦ *Готовят 6 поллитровых банок, нумеруют их и выкладывают в каждую по 2 ст. ложки промытого риса. Затем заливают рис водой, а банки закрывают марлей. Через сутки выливают воду из банки № 1. Рис перекладывают в кастрюлю и заливают 500 мл кипятка. Рис варят в течение 5 мин. Рис едят без соли и приправ, в следующие 4 ч ничего не принимают в пищу. В банку № 1 снова кладут 2 ст. ложки риса, заливают водой, ставят за банкой № 6. В других банках воду меняют, и так делают каждый день. На следующий день проделайте то же самое с банкой № 2 и так далее.*

Этого режима придерживаются 6 недель. В первые 2 недели можно с рисом съедать изюм, курагу, финики. Можно пить овощные соки (томатный сок не рекомендуют). Также иногда к рису добавляют отруби. Потребление жидкости не ограничивается, так как жидкость способствует выведению из

организма различных токсических веществ.

Щадящая диета для здорового позвоночника. Пищу принимают 5–6 раз в день небольшими порциями. Исключают из рациона острые и соленые блюда, кофе, алкогольные напитки, крепкий чай. Все блюда готовят без соли. Мясо (нежирную говядину, баранину, свинину, курицу, индейку) и рыбу отваривают. Не более 1 раза в неделю можно позволить себе вымоченную в молоке сельдь. Овощи должны быть хорошо разваренными.

Супы лучше есть вегетарианские (щи, свекольник, борщи), молочные крупяные и фруктовые. Но один раз в неделю можно позволить себе суп на некрепком мясном или рыбном бульоне.

Можно использовать яйца, но при сопутствующем атеросклерозе ограничиваются 3 яйцами в неделю.

В отношении овощей ограничений практически нет. Готовят винегреты и салаты с растительным маслом, используют овощи как гарнир. В небольшом количестве разрешаются чеснок, лук, петрушка, сельдерей и укроп.

Грибы исключаются. Также можно принимать любые фрукты, следует лишь ограничить количество потребляемых винограда и виноградного сока.

Разрешено также некоторое количество сливочного и растительного масла. Резко ограничивают количество потребляемых кондитерских изделий, сахара – не более 30 г (1 ст. ложка или 2 ч. ложки) в день. Сахар можно заменить медом, вареньем и джемом. Очень важно ограничить или исключить алкогольные напитки.

Лечебное питание является основным лечебным фоном, который не только повышает действенность медикаментозного лечения, но и снижает вероятность возникновения побочных эффектов. Начать оздоровительную программу для позвоночника стоит с питания, так как часто заболевания позвоночника связаны с нездоровым рационом.

Овощной день. 1 кг овощей (помидоры, капуста, морковь), 1 ст. ложка растительного масла или 2 ст. ложки кефира. Делят пищу на 5 приемов. Снижение веса – 500 г в день.

Яблочный день. 1,5 кг яблок делят на 5 приемов. Снижение веса – 500 г в день.

Огуречный день. 1,5 кг огурцов разделить на 5 приемов. Снижение веса – 500 г в день.

Молочный день. 6 раз в день пьют по 1 стакану молока или простокваши, кефира (с низкой жирностью). Снижение веса – 500–600 г в день.

Творожный день. 600 г обезжиренного творога, 60 г

сметаны, 2 ст. кофе с молоком без сахара, 1 стакан отвара шиповника в течение дня. Снижение веса – 700 г в день.

Мясной разгрузочный день. Предполагается употребление 600 г нежирного отварного мяса, которое следует поделить на 5–6 приемов. Наряду с мясом в такой день употребляют 2 стакана отвара шиповника,1 свежий огурец, 2 ложки зеленого горошка.

Овощной день (вариант 2). В этот день можно съесть в течение дня 1,5 кг моркови, огурцов и капусты за 5–6 приемов.

Рецепты

Салаты

♦ ***Салат мясной.*** *300 г вареного филе курицы или индейки, 2–3 вареные в мундире картофелины, 2 свежих огурца, 100 г вареной цветной капусты, 2–3 свежих помидора, 2 ст. ложки консервированной фасоли, 2 ст. ложки зеленого горошка, 100 г вареной спаржи, корень сельдерея, 50 г зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль, черный перец, 1 ч. ложка сахара, 1–2 ст. ложки лимонного сока, петрушка, укроп.*

Готовят соус из растительного масла, соли, перца, сахарного песка. Отваренный картофель, свежие очищенные огурцы, помидоры, отварное мясо птицы нарезают тонкими ломтиками, сельдерей режут соломкой. Спаржу нарезают, цветную капусту разбирают на соцветия. Часть вареных овощей и мясо птицы, горошек и фасоль заправляют лимонным соком, выкладывают на блюдо горкой и поливают приготовленным соусом. На салат кладут нарезанные ломтики птицы, по краям блюда кладут оставшиеся овощи. Посыпают мелко нарезанным укропом и петрушкой.

♦ ***Салат из горошка и риса под соусом.*** *1 стакан вареного риса, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка столового 3 %-го уксуса, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 яйцо, сахар и соль по вкусу.*

Готовят соус из смешанных подсолнечного масла, уксуса, сахара. Яйцо моют, варят около 6 мин, натирают на терке. Рис замачивают, варят, промывают, охлаждают. Смешивают горошек с рисом, солят. Посыпают тертым вареным яйцом, зеленью, поливают соусом, перемешивают.

♦ ***Яичный салат с огурцом.*** *1 свежий огурец, 1 яйцо, 3 листа зеленого салата, 1 ст. ложка сметаны, 3 веточки зелени.*

Зелень и огурцы моют, обсушивают и нарезают мелкими кубиками. Яйцо моют, отваривают (около 6 мин), очищают от скорлупы и нарезают кубиками. Листья салата промывают, сушат, нарезают. Все компоненты смешивают, заправляют сметаной.

♦ ***Салат из свеклы с зеленью.*** *1 свекла, 1/2 ст. ложки растительного масла, 3 веточки зелени.*

Зелень моют, сушат, нарезают. Свеклу моют и запекают в духовке до мягкости, затем очищают, режут тонкой соломкой или натирают. Нарезанную зелень соединяют со свеклой, заправляют растительным маслом.

♦ ***Салат из свеклы с картофелем.*** *1 свекла, 1 картофель, 1/2 ст. ложки растительного масла, 3 веточки зелени.*

Зелень моют, мелко режут. Свеклу и картофель моют,

запекают в духовке, очищают от кожуры, нарезают кубиками, смешивают с нарезанной зеленью, заправляют растительным маслом, перемешивают.

♦ ***Салат свекольно-фруктовый под сметаной.*** *1 свекла, 1 красное яблоко, 1 ст. ложка сметаны, 1/2 ч. ложки сахара.*

Яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины. Свеклу моют, пекут в духовке и счищают кожуру. Свеклу и яблоко натирают, посыпают сахаром, заправляют сметаной, перемешивают.

♦ ***Салат из зелени со сметаной.*** *1 пучок зелени петрушки или укропа, несколько стеблей зеленого лука, 2 ч. ложки сметаны.*

Зелень моют, мелко нарезают, заправляют сметаной.

♦ ***Салат из помидоров под соевым маслом.*** *2 помидора, 1 ч. ложка соевого масла.*

Помидоры моют, заливают кипятком на 1 мин, снимают кожицу, нарезают тонкими кругами, солят, заправляют соевым маслом.

♦ ***Салат фруктовый.*** *1 яблоко, 1 груша, 1 персик, 1 банан, 1 мандарин, 1 стакан йогурта.*

Фрукты моют, очищают от кожуры, сердцевины и косточек, нарезают мелкими кусочками, заправляют йогуртом, перемешивают.

Супы

♦ ***Суп рисовый под лимоном.*** *4 луковицы-шалот, 4 отваренные моркови, 100 г длиннозерного риса, 2 лимона, 1 л овощного бульона, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки растительного масла, соль и натертый мускатный орех.*

Лук-шалот моют, измельчают, режут отваренную морковь кружочками. Нагревают масло в кастрюле, кладут в него шалот и обжаривают в течение 5 мин, периодически помешивая, пока он не станет мягким и прозрачным. Рис замачивают на несколько часов, промывают несколько раз. Подготовленный рис насыпают в посуду к луку, хорошо перемешивают, быстро обжаривают, все время помешивая. Затем заливают овощным бульоном. Когда бульон закипит, накрывают кастрюлю крышкой и, периодически помешивая, варят примерно 20 мин, пока рис не будет почти готов. Суп солят и посыпают тертым мускатным орехом. Затем в кипящий суп добавляют нарезанную морковь и варят еще 5 мин. После добавляют лимонный сок и сметану, перемешивают, нагревают, не доводя до кипения. Суп подают с зерновым хлебом, украсив каждое блюдо дольками лимона.

♦ ***Суп из цветной капусты с горошком.*** *500 г цветной капусты, 200 г свежего или консервированного зеленого горошка, 1 картофелина, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, нарезанная зелень петрушки, 2 л воды, соль.*

Картофель моют, чистят, режут кубиками. Цветную капусту разбирают на соцветия. Лук чистят, мелко нарезают, слегка обжаривают в растительном масле. В кипящую подсоленную воду кладут нарезанный кубиками картофель, разобранную на соцветия цветную капусту. Варят 10 мин. Затем в суп добавляют обжаренный лук, горошек, мелко нарубленную зелень. Варят еще 3 мин. При подаче суп заправляют сметаной.

♦ ***Суп с вермишелью на овощном отваре.*** *1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 ч. ложки сливочного масла, 1 картофелина, 30 г вермишели, 1 ч. ложка сметаны 20 %-ной жирности, нарезанная зелень петрушки.*

Готовят овощной отвар. Корнеплоды моют, очищают, заливают водой и варят до размягчения, затем их вынимают и натирают на терке, снова соединяют с отваром, доводят до кипения. В овощной отвар добавляют мелкую вермишель, варят еще несколько минут до готовности, солят, добавляют сливочное масло. Посыпают нарезанной зеленью. Подают горячим.

♦ ***Суп капустный с овсяными хлопьями.*** *1 картофелина, 1 морковь, 1 головка лука, 5 капустных листьев, 30 г мелких*

овсяных хлопьев, 4 веточки укропа, 1 ч. ложка растительного масла.

Корнеплоды моют, очищают от кожуры, нарезают, заливают горячей водой и варят до мягкости, растирают. В отвар добавляют овсяные хлопья, солят, наливают растительное масло и варят еще 5 мин. Перед подачей суп посыпают нарезанной зеленью. Можно подавать охлажденным.

♦ ***Суп из цветной капусты с молоком.*** *1 морковь, 100 г цветной капусты, 1 корень петрушки, 1/4 стакана молока, 1 ст. л. сметаны, пучок укропа.*

Коренья моют, очищают, нарезают, заливают водой и варят до мягкости. Цветную капусту моют, нарезают, шинкуют, кладут в отвар с кореньями, продолжают варить, затем добавляют молоко. Солят и снова доводят до кипения, посыпают перед этим нарезанной зеленью. Подают с нежирной сметаной.

♦ ***Суп с укропом и морковью молочный.*** *1 корень петрушки, 1 морковь, 2 ст. ложки нарезанной зелени укропа, 1 стакан молока, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка соевого масла, 1/2 ст. ложки сметаны.*

Корнеплоды моют, очищают, нарезают и варят до готовности. В готовый отвар добавляют сметану, солят, доводят до кипения при помешивании. Растирают растительное и сливочное масло. Вливают масляную смесь и молоко в суп, доводят до кипения, перед подачей густо посыпают зеленью. Подают суп с белыми сухариками.

♦ ***Суп молочный с вермишелью.*** *40 г вермишели, 2 стакана молока, 1/2 стакана воды, 1 ч. ложка сливочного масла, 1/2 ч. ложки сахара, щепотка соли.*

Вермишель отваривают в кипящей воде 3 мин, затем откидывают на дуршлаг, выкладывают в кипящее молоко, варят еще несколько минут до готовности вермишели, после чего слегка солят, сахарят. Перед подачей в суп кладут масло. Подают как горячим, так и остывшим.

♦ ***Суп сладкий с овсяными хлопьями.*** *1 стакан молока, 1/2 стакана воды, 2 ст. ложки хлопьев «Геркулес», 1 ч. ложка сливочного масла, 1/2 ч. ложки сахара.*

Кипятят воду, в нее высыпают хлопья «Геркулес», варят 2 мин. Вливают горячее молоко и варят до готовности, слегка посолив и добавив сахар. Перед подачей в суп кладут сливочное масло.

♦ ***Суп фруктово-рисовый.*** *2 ст. ложки риса, 1 стакан воды, 2 сладких яблока (или груши), 1/2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка крахмала.*

Рис замачивают на несколько часов, затем тщательно

промывают, заливают холодной водой и варят до готовности, потом откидывают на дуршлаг. Фрукты моют, чистят кожуру, удаляют сердцевину. Очищенные фрукты нарезают на мелкие кусочки, тушат в воде несколько минут. Отдельно варят кожицу и сердцевину 5 мин, затем процеживают, и соединяют с отваром. Крахмал заливают небольшим количеством воды, оставляют набухать. В готовый яблочный отвар добавляют подготовленный набухший и растворенный крахмал, кладут сахар, протертые фрукты, варят на малом огне, затем добавляют отваренный рис и подают.

♦ ***Суп со свежими и сухими фруктами.*** *1 яблоко, 20 г чернослива, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка сахарного песка, 1/2 стакана воды, щепотка корицы.*

Чернослив перебирают, моют и замачивают в кипятке на 5 мин, затем варят до полной мягкости. Яблоко моют, очищают от кожуры, вырезают сердцевину, нарезают на кусочки, добавляют в отвар вместе с корицей, сахаром, варят еще несколько минут до размягчения яблок. Затем яблоко и чернослив протирают через сито, перетертые фрукты снова кладут в отвар, заправляют сметаной, доводят до кипения. Суп подают остывшим.

♦ ***Суп из сухофруктов со сметаной.*** *70 г чернослива без косточек, 3 шт. кураги, 3 ст. ложки сметаны, 2 стакана воды, 1 ч. ложки сахарного песка, 1/2 ч. ложки крахмала.*

Сухофрукты моют, заливают кипятком, дают настояться в течение 5 мин, затем нарезают на мелкие кусочки, заливают кипящей водой, посыпают сахаром и доводят до кипения. Крахмал разводят водой, растворяют на водяной бане. Подготовленный крахмал вводят в отвар при постоянном помешивании, варят до загустения, перед подачей кладут сметану.

♦ ***Суп из риса с яйцом.*** *2 ст. ложки риса, 1 яйцо, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1/4 стакана молока, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки сметаны, 1 стакан воды, 1 ч. ложка нарезанной зелени.*

Рис замачивают на несколько часов. Готовят овощной отвар. Корнеплоды моют, очищают, заливают подсоленной водой, варят до готовности. Овощной отвар процеживают. Коренья протирают через сито, добавляют в отвар вместе со сметаной и доводят до кипения. Рис промывают, всыпают в отвар, варят до готовности. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Половину желтка растирают с растительным маслом в отдельной посуде, добавляют в суп, размешивают и кипятят. Перед подачей суп посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Суп с корнеплодами и зеленью.*** *1 корень сельдерея, 1*

морковь, 1 корень петрушки, 1/2 ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки пастеризованного молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ч. ложка нарезанной зелени укропа и петрушки.

Корнеплоды моют, очищают, заливают кипятком и варят до мягкости, а затем протирают, после чего снова соединяют с отваром. При постоянном перемешивании соединяют горячее молоко и муку, вливают в отвар, кипятят, помешивая. Яйцо моют, разбивают. Отделяют желток от белка. Желток растирают с растительным маслом, вводят в отвар, разводят, перемешивают, солят, посыпают зеленью, доводят до кипения и снимают с огня.

♦ ***Суп-пюре из картофеля со сметаной.*** *2 картофелины, 2 стакана воды, 1/2 ст. ложки нежирной сметаны, 1 ст. ложка нарезанной зелени.*

Картофель моют и очищают, затем нарезают кубиками, заливают подсоленной водой, варят до готовности. Затем суп вместе с картофелем взбивают блендером. К супу подают сметану, перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Суп-пюре тыквенно-морковный.*** *300 г тыквы, 1 ч. ложка растительного масла, 1 морковь, 1 ст. ложка нарезанной петрушки.*

Тыкву моют, очищают от кожуры и сердцевины, морковь также очищают. Овощи нарезают, заливают горячей подсоленной водой, варят до готовности, затем суп взбивают блендером и добавляют растительное масло, перемешивают, посыпают нарезанной петрушкой.

♦ ***Суп-пюре с сельдереем и морковью под соусом.*** *1 картофелина, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 1/2 корня петрушки, 2 ч. ложки зеленого горошка, 1 ч. ложка пшеничной муки, 1/4 стакана молока, 1 ч. ложки сливочного масла, 1 ч. ложки растительного масла, 1 ч. ложки сметаны, 1 ч. ложка зелени петрушки, 2 стакана воды.*

Овощи моют, очищают от кожуры, нарезают, заливают подсоленной водой и варят до готовности, взбивают блендером. Готовят соус: в муку вливают молоко, вымешивают, соединяют со сметаной, доводят до кипения. После окончания варки в суп вливают соус, перемешивают, добавляют соединенные растительное и сливочное масла, доводят до кипения, а затем посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Суп-пюре молочный с картофелем и яйцом.*** *2 картофелины, 1 стакан молока, 1 стакан воды, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 яйцо.*

Картофель моют, очищают, нарезают, заливают водой и варят до готовности. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка.

Желток размешивают в 1 ст. ложке молока. В суп, постоянно помешивая, вливают молочный желток, тщательно размешивают, в конце варки добавляют сливочное масло.

♦ ***Суп-крем из картофеля, моркови под молочным соусом.*** *1 картофель, 1/2 ч. ложки муки, 1 морковь, 1/2 стакана молока, 1 стакан воды, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1 размолотый белый сухарик.*

Овощи моют и очищают от кожуры, нарезают, варят, протирают с отваром. Готовят соус. Муку разводят нагретым молоком, постоянно перемешивая, затем варят на медленном огне до загустения. Соус вливают в суп, солят, перемешивают, взбивают блендером. Сухарик размалывают и всыпают в суп перед подачей.

♦ ***Суп-пюре из кабачков под соусом.*** *1 кабачок, 1 ч. ложка муки, 1/2 стакана молока, 1 стакан воды, 1/2 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо.*

Готовят соус. Муку растирают с растительным маслом, соединяют с горячим молоком, тщательно размешивают, варят до загустения, добавляют в кабачковый суп. Кабачок моют, очищают, нарезают и ставят варить в подсоленной воде под закрытой крышкой до мягкости. Готовые кабачки протирают вместе с отваром. Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Желток взбивают с молоком, вливают в суп и взбивают. (Можно сварить льезон: для этого желток смешивают с разогретым молоком, варят на водяной бане, а затем при помешивании вливают в суп.)

♦ ***Суп-пюре моркови под яичным соусом.*** *2 моркови, 1/2 стакана молока, 1 стакан воды, 1 ч. ложка растительного масла, 1 яйцо.*

Готовят соус: яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Желток перетирают с маслом, взбивают с небольшим количеством молока. Морковь моют, очищают, нарезают, заливают горячей водой и варят до готовности, затем протирают вместе с отваром через сито, добавляют молоко, солят, доводят до кипения. Соус вмешивают в суп, доводят до кипения.

♦ ***Суп-пюре с кабачком и овсяными хлопьями под яичным соусом.*** *7 ч. ложек овсяных хлопьев, 1 кабачок, 1/2 стакана молока, 2 стакана воды, 1/2 ч. ложки сахара, 1/2 ч. ложки растительного масла, 1 яйца.*

Готовят соус. Яйцо моют, разбивают, отделяют белок и желток. Часть желтка разбавляют горячим молоком, взбивают. Кабачок моют, очищают, нарезают, варят в кипятке до мягкости. Овсяные хлопья засыпают в подсоленный отвар, варят до полного размягчения, добавляют растительное масло, затем протирают

вместе с отваром и кабачком, соус вливают в суп, доводят до кипения, затем суп слегка остужают и взбивают.

♦ ***Хлебный суп-крем с тыквой.*** *100 г тыквы, 1/2 стакана пастеризованного молока, 1/2 стакана воды, 1/2 ч. ложки растительного масла, 3 куска черствого белого хлеба.*

Тыкву моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают кубиками, заливают подсоленной водой, разбавленной молоком, и припускают несколько минут. Через несколько минут к тыкве добавляют кусочки хлеба. Суп продолжают варить на малом огне до размягчения. Массу протирают, добавляют молоко и растительное масло, доводят до кипения, взбивают.

♦ ***Суп-пюре рисовый с овощами со сметаной.*** *1 ст. ложки риса, 1 картофелина, 1 средняя морковь, 1/2 стакана молока, 2 стакана воды, 1/2 ч. ложки растительного масла, 1 ч. ложки сметаны.*

Рис замачивают на несколько часов, промывают, заливают подсоленной водой и варят до размягчения, потом протирают и соединяют с отваром. Овощи моют, очищают, нарезают, варят до готовности, протирают, добавляют вместе с овощным бульоном и растительным маслом к рисовому отвару, вливают молоко, солят, слегка охлаждают и взбивают блендером.

♦ ***Суп-крем овощной с молоком.*** *1 картофелина, 1 морковь, 1 кабачок, 1/2 корня сельдерея, 1/2 стакана молока, 2 стакана воды, 1 ч. ложка растительного масла, 3 раздробленных белых сухаря.*

Овощи моют, очищают от кожуры, кабачок – от сердцевины. Затем овощи нарезают, заливают подсоленным кипятком, к которому добавляют растительное масло. После варки овощи протирают вместе с овощным бульоном. Вливают горячее молоко, доводят до кипения. Перед подачей в суп кладут кусочки сухарей.

♦ ***Суп-пюре из цветной капусты и картофеля под яичным соусом.*** *4 соцветия цветной капусты, 1/2 стакана молока, 2 ч. ложки сливок, 2 стакана воды, 1 яйцо, 1 ч. ложка растительного масла, 3 веточки зелени петрушки и укропа.*

Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Часть желтка перетирают с растительным маслом, разбавляют нагретым молоком, перемешивают. Картофель моют, чистят, нарезают, цветную капусту моют, разбирают на мелкие соцветия и варят в чуть соленой воде до готовности вместе с картофелем, вынимают из отвара, протирают и снова выкладывают в отвар, доводят до кипения. Протирают, взбивают. Соус вливают в суп, потом все вместе снова взбивают, посыпают нарезанной зеленью и заправляют сливками.

♦ ***Суп-пюре овсяный с овощами.*** *2 ст. ложки мелкой овсяной крупы, 1 морковь, 1 молодой кабачок, 1 картофелина, 50 г тыквы,*

1/2 стакана молока, 1/4 ст. ложки растительного масла, 2 стакана воды, 1 ч. ложка зелени укропа.

Овсяную крупу засыпают в горячую воду, солят и варят до полной готовности. Овощи моют, чистят, нарезают, варят до мягкости и перетирают в пюре, затем смешанное пюре добавляют в овсяный суп, туда же вливают молоко и доводят до кипения, затем посыпают нарезанной зеленью и заправляют маслом, перемешивают.

♦ ***Суп-пюре из риса с тыквой.*** *1 ст. ложка риса, 1/2 стакана молока, 1/2 ст. ложки растительного масла, 100 г тыквы, 1 стакан воды, 1 ч. ложка нарезанной зелени петрушки.*

Рис замачивают на несколько часов, промывают, всыпают в нагретую воду и варят до полной готовности. Тыкву моют, чистят от кожуры, сердцевины, отваривают в воде до мягкости, затем протирают, соединяют с рисом и отваром, солят, добавляют растительное масло, доводят до кипения. Посыпают перед подачей нарезанной зеленью.

♦ ***Суп из ягод с творожными клецками.*** *1 стакан некислых ягод (вишня, крыжовник, клубника, смородина), 1 стакан воды, 2 ч. ложки сахара, 1/2 ч. ложки крахмала; для приготовления клецек: 120 г творога, 2 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки муки, 1 яйцо.*

Ягоды промывают, выжимают сок. В соке разводят крахмал. Растворенный крахмал вливают в кипящую воду, добавляют сахар, затем охлаждают.

Готовят клецки: перетирают творог, в него вбивают яйцо, сахар, кладут в муку, все смешивают и готовят тесто. Из этого теста раскатывают пласт с толщиной один сантиметр, из него нарезают кусочки, затем варят их в кипятке 5 мин. После того как клецки всплывут, их вынимают, раскладывают по тарелкам, заливают ягодным супом. Подают холодным.

Вторые блюда

Мясные блюда

♦ ***Паровые куриные зразы.*** *80 г постного куриного филе, 1 кусок черствого белого хлеба, 2 ст. ложки молока, 1/2 ч. ложки растительного масла, 1 ч. ложки топленого масла, 2 ст. ложки риса.*

Рис заливают водой на несколько часов, моют, варят в подсоленной воде, потом промывают несколько раз, откидывают на дуршлаг. Мясо промывают, очищают от пленок и сухожилий, дважды прокручивают через мясорубку. Полученный фарш разминают, формируют плоские лепешки толщиной 1 см, на них сверху кладут готовый рис, перемешанный с топленым маслом. Края мясных лепешек соединяют, зразы выкладывают в пароварку «швом» вниз и готовят на пару около получаса.

♦ ***Куриное пюре с овощами.*** *100 г куриного постного филе, 1 морковь, 1 картофелина, 1 ст. ложка сметаны, 1/2 ч. ложки растительного масла.*

Куриное филе моют, очищают от сухожилий, пленок, отваривают до готовности, прокручивают дважды через мясорубку. Морковь и картофель моют, очищают, отваривают, снова перекручивают, смешивают с мясом. Фарш солят, добавляют масло, сметану, вымешивают. Пюре подают в холодном и горячем виде.

♦ ***Пудинг из куриной печени с овощами.*** *50 г куриной печени, 1 морковь, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки сливочного масла.*

Куриную печень промывают, освобождают от пленок, жил, отваривают до готовности, пропускают через мясорубку. Морковь моют, чистят, отваривают, пропускают с печенью и сливочным маслом через мясорубку, солят, тщательно перемешивают.

♦ ***Мясной рулет с омлетом.*** *120 г постного говяжьего мяса, 1 ст. ложка воды, 1 кусок черствого белого пшеничного хлеба, 1 яйцо, 1/2 ст. ложки молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 1/2 ч. ложки сливочного масла.*

Мясо промывают, очищают от сухожилий и пленок, прокручивают дважды через мясорубку. Хлеб замачивают в воде, отжимают, перемешивают с мясным фаршем, солят. Готовый фарш выкладывают на дно формы, выравнивают его тонким слоем. Готовят омлет: яйцо моют, вбивают в молоко, взбивают и готовят на пару. Готовый остуженный омлет выкладывают на середину фарша, затем мясной рулет аккуратно сворачивают,

ставят готовить на пару. Готовый рулет нарезают на порционные кусочки, которые смазывают сливочным маслом.

♦ ***Куриный рулет с картофелем.*** *120 г постного куриного филе, 1 кусок черствого белого хлеба, 2 ст. ложки воды, 50 г картофельного пюре, 1/2 ч. ложки сливочного масла, нарезанная зелень петрушки.*

Мясо курицы моют, очищают от сухожилий и пленок, дважды пропускают через мясорубку, к фаршу добавляют размоченный хлеб, перемешивают, солят, снова мешают. Мясной фарш раскладывают по дну формы. Картофель моют, очищают, варят, остужают, разминают в пюре. Пюре выкладывают ровным слоем на фарш. Осторожно сворачивают фарш в рулет. Подливают немного воды и варят на пару. На готовый рулет кладут сливочное масло и посыпают нарезанной зеленью. Остывший рулет нарезают на порции. Подают холодным.

♦ ***Индюшиная запеканка с рисом.*** *100 г постного индюшиного мяса, 1/2 ст. ложки риса, 1 яйцо, 2/3 ч. ложки сливочного масла.*

Филе индюшиное моют, очищают от сухожилий и пленок, пропускают через мясорубку. Рис замачивают на несколько часов, моют, отваривают до вязкости, перемешивают с мясом. Яйцо моют, вбивают в фарш, солят, снова тщательно перемешивают. Массу выкладывают в форму, готовят на пару. В конце готовки на запеканку кладут сливочное масло.

♦ ***Мясо-овощная запеканка.*** *100 г постного говяжьего мяса, несколько соцветий цветной капусты, 1 морковь, 1 ст. ложка зеленого горошка, 2 ст. ложки молока, 1 ч. ложка манной крупы.*

Манную крупу разводят горячим молоком и варят на малом огне, размешивая, после готовности остужают. Мясо очищают от пленок, моют и варят до готовности. Соцветия капусты промывают, на 5 мин опускают в подсоленную воду, разбирают на мелкие соцветия, варят. Морковь моют, очищают, нарезают и ставят варить вместе с зеленым горошком до готовности. Затем готовое мясо прокручивают вместе с отваренными овощами, туда добавляют остуженную манную кашу, вбивают яйцо, солят, все вымешивают. Массу выкладывают в форму и варят на пару, в конце готовки кладут сливочное масло.

♦ ***Мясо-картофельная запеканка.*** *50 г постного бараньего мяса, 3 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 яйцо, 1/2 корня сельдерея, 1 кусок белого черствого хлеба, 2 ст. ложки молока, 1 ч. ложка растительного масла, 2 веточки зелени укропа, петрушки.*

Мясо промывают, очищают, варят, добавив в бульон очищенную морковь, сельдерей, корень петрушки. Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Белок взбивают и вводят в

картофельную массу, тщательно вымешивая. Готовые продукты вынимают из бульона, затем пропускают через мясорубку, добавив намоченный в молоке и отжатый хлеб, солят, взбивают вместе с мясным фаршем. Картофель моют, очищают, варят в подсоленной воде, потом вынимают, остужают и разминают в пюре, в пюре добавляют нарезанную зелень, вливают молоко. В форму выкладывают слой из картофельной смеси, разравнивают, сверху кладут фарш мясной и следующим слоем – оставшуюся картофельную массу. Верхний слой выравнивают, посыпают зеленью и запекают в духовке, покрыв алюминиевой фольгой. Перед подачей на запеканку кладут сливочное масло.

♦ ***Паштет из куриного мяса и куриной печени.*** *50 г куриного мяса, 25 г куриной печени, 1 ч. ложка растительного масла, 1 кусок черствого белого хлеба, 1 пучок петрушки, 1 морковь, 1/3 корня сельдерея, 1 ст. ложка пастеризованного молока, 1 яйцо, нарезанная зелень петрушки.*

Мясные продукты промывают, очищают от пленки, жира, заливают холодной водой, варят на медленном огне. В бульон добавляют корнеплоды, помытые и очищенные. Варят мясо до готовности, затем перекручивают через мясорубку с размоченным хлебом, добавляют яйцо, нарезанную зелень, солят, перемешивают.

Рыбные блюда

♦ ***Сельдь с овощами.*** *50 г очищенной сельди, 2 картофелины, 1 огурец, 1 помидор, 1 ст. ложка растительного масла, 3 веточки укропа.*

Бочковую сельдь вымачивают в воде, после чего чистят, удаляют кости, мелко нарезают, заправляют маслом и посыпают нарезанной зеленью. Варят картофель, чистят, нарезают пластами. Огурец и помидор моют, чистят, нарезают кружками. Выкладывают несколькими последовательными слоями сельдь, картофель, помидоры и огурцы.

♦ ***Рыбные котлеты с картофелем.*** *100 г рыбного филе, 2 куска черствого белого хлеба, 1 яйцо, 1 картофелина, 1 ст. ложка сметаны, 3 веточки укропа, 1 ч. ложка молока.*

Хлеб замачивают в молоке, отжимают жидкость. Филе рыбы моют, пропускают через мясорубку вместе с хлебом. Яйцо моют, смешивают половину яйца с молоком, взбивают, добавляют в фарш. Картофель моют, счищают кожуру, варят. Готовый картофель разминают в пюре, затем солят, смешивают с рыбным фаршем, формируют котлеты, выпекают в духовке. Перед подачей котлеты поливают сметаной, посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Рыба речная заливная.*** *70 г филе речной рыбы, 2 моркови, 2 корня петрушки, 80 г отвара, 1 1/2 ст. ложки желатина, 3 веточки зелени петрушки или укропа.*

Рыбное филе моют, делят на порции, заливают небольшим количеством воды, припускают при закрытой крышке. Корнеплоды моют, очищают, варят до готовности. Желатин заливают водой, оставляют для набухания, затем опускают в кипящий отвар, размешивают, солят, процеживают, остужают, затем наливают в посуду, сверху кладут рыбу, поверх нее еще заливают желе. Блюдо подают холодным.

♦ ***Треска с овощами.*** *700 г филе трески (судак, налим, форель), 1 головка лука, 1 корень петрушки, 1 морковь, 150 г грибов свежих (предпочтительнее белые грибы или шампиньоны), 50 г крабового мяса, 3 ст. ложки соуса томатного, пучок зелени петрушки.*

Овощи моют, очищают, лук чистят, нарезают. Филе трески нарезают на порционные куски, соединяют с нарезанным луком, добавляют воды и варят на малом огне с морковью и корнем петрушки. Готовую рыбу вынимают, в отвар кладут грибы, крабовое мясо, добавляют томатный соус, зелень и варят несколько минут.

♦ ***Рыба речная отварная.*** *600 г рыбы (трески, щуки, судака, налима), 1 корень петрушки, 1/3 корня сельдерея, 1 морковь, 1 стакан соуса томатного, 30 г сливочного масла.*

Рыбы моют, чистят от чешуи, вынимают внутренности, нарезают на порции шириной 2 см. В кастрюлю наливают воду, кладут корень петрушки и корень сельдерея, морковь, доводят до кипения. В отвар выкладывают рыбу, варят около 12 мин. Готовую рыбу выкладывают в отдельную посуду, поливают томатным соусом (или сливочным маслом).

♦ ***Камбала в овощном рассоле.*** *500 г камбалы (трески, сома, щуки, налима), 1 стакан рассола от соленых огурцов, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1/3 корня сельдерея, 1/2 стакана густого томатного сока.*

Морковь, корень петрушки, сельдерея моют, чистят, заливают водой и доводят до кипения. Рыбу моют, очищают от кожуры и потрохов, нарезают на порции, выкладывают в отвар, добавляют в отвар огуречный рассол, варят на медленном огне 15–20 мин. Рыбу достают, поливают томатным соусом (вместо томатного соуса можно использовать соевый соус или сливочное масло).

♦ ***Камбала с лимоном.*** *1 кг трески (камбалы, судака, сома, налима, хека), 10 картофелин, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки уксуса столового (бальзамического, соевого, виноградного уксуса, лимонного сока), пучок зелени петрушки.*

В воду наливают уксус или лимонный сок, доводят до кипения, туда выкладывают кусочки рыбы и варят 10–15 мин. Затем рыбу вынимают, сверху выкладывают сливочное масло и посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Сом под томатным соусом.*** *800 г мяса сома, 200 г томатного соуса, 1 лимон, 100 г шампиньонов (маслят, белых грибов), пучок зелени петрушки и укропа.*

Сома моют, чистят, вынимают потроха, промывают, нарезают на порции толщиной 2–3 см. Готовят соус с грибами: в томатный соус кладут промытые и нарезанные грибы, варят 25 мин. Кусочки рыбы поливают выжатым лимонным соком, выкладывают в нагретый соус, томят на маленьком огне около 2 мин. Перед подачей рыбу посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Хек под лимонным соусом.*** *600 г филе хека, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 лимон (цедра лимона), 1 болгарский перец, 2 ст. ложки сливочного масла, пучок зелени петрушки и укропа, молотый перец черный.*

Готовят лимонный соус. Лимон ошпаривают кипятком, натирают целиком на терке, пассеруют в нагретом растительном масле. К лимону добавляют нарезанный полосками болгарский перец, порезанный тонкими дольками помидор, продолжают тушить еще несколько минут на маленьком огне. Рыбу моют, чистят, вынимают потроха и кости. Филе рыбы делят на порции, солят, перчат, обсыпают панировочными сухарями, выкладывают сверху на тушеные овощи, продолжают тушить еще 15 мин в конце готовки добавляют сливочное масло.

♦ ***Треска с картофелем под яичной смесью.*** *600 г филе трески, 3 картофелины, 300 г цветной капусты, 2 яйца, 250 мл молока, 2 ст. ложки масла растительного, пучок зелени петрушки.*

Моют цветную капусту. Картофель моют, очищают, нарезают тонкими кружками, опускают в воду и варят несколько минут до полуготовности, остужают, нарезают кружками. Рыбу моют, очищают, удаляют кости и внутренности. Филе рыбы выкладывают в форму, солят, следующим слоем выкладывают кружки отваренного картофеля, соцветия цветной капусты. Яйца моют, взбивают с молоком, к смеси добавляют нарезанную зелень, заливают сверху слои рыбы, капусты и картофеля. Треску ставят в духовку, нагретую до температуры 180 °С, запекают в духовке 30–40 мин.

♦ ***Налим в красном вине.*** *1 кг налима, 1/2 корня сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1/3 стакана сухого красного вина, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка приправы карри.*

Налим очищают от костей и внутренностей. Филе налима

нарезают на порции, выкладывают на сковороду, солят и посыпают приправой карри. Луковицу очищают, нарезают. Корень сельдерея натирают на терке. Поверх кусков рыбы выкладывают овощи, сливочное масло, поливают вином, тушат на маленьком огне 10–15 мин.

♦ ***Заливная треска.*** *500 г трески свежей или замороженной, 1 головка лука репчатого, 4 ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, 2 моркови, 50 г ореха мускатного, 30 г арахиса, 50 г зеленого консервированного горошка, 1 корень петрушки, молотый перец черный, 1 пачка желатина.*

Треску очищают от кожицы, костей и потрохов. Филе рыбы в течение 15 мин отваривают в подсоленной кипящей воде на слабом огне с добавлением нарезанной моркови и корня петрушки. Затем готовую рыбу вынимают и выкладывают на отдельное блюдо. Разводят желатин согласно инструкции на упаковке. Ядра орехов мелко нарезают. Готовым желатином заливают рыбу, посыпают ее сверху нарезанными орехами, консервированным горошком, дают застыть, поставив в холодильник.

♦ ***Карп, запеченный в соусе из горчицы и хрена.*** *500 г карпа (минтая, хека, трески, судака, сома), 1 ст. ложка столовой горчицы, 1 ст. ложка натертого хрена (можно использовать также консервированный хрен), 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка растительного масла.*

Готовят соус: горчицу смешивают со сметаной, добавляют туда натертый хрен, растительное масло, несколько ложек готового отвара из костей. Карпа моют, очищают от кожи, костей и потрохов. Кожицу и кости отваривают в отдельной кастрюле 30–40 мин до мягкости костей и до загустения отвара. Филе рыбы нарезают кусочками, выкладывают в форму, заливают готовым соусом и ставят в разогретую до 160 °С духовку на 20 мин.

♦ ***Сардины в пивном соусе.*** *600 г сардин (трески, сельди), 2 ст. ложки растительного масла, 2 головки мелкого репчатого лука, 1 стакан светлого пива, 2 ст. ложки муки, 1 сладкий стручковый перец, 1 лимон, 100 г сметаны, молотый черный перец.*

Готовят пивной соус: луковицы очищают, мелко нарезают, тушат в масле до прозрачности, добавляют половину порции пива и доводят до кипения, добавляют растительное масло. Сардины моют, очищают от потрохов, нарезают на порционные куски толщиной 2,5–3 см, обваливают каждый кусок в подсоленной и перченой муке. В пивной соус выкладывают куски рыбы и продолжают тушить на медленном огне. Оставшуюся половину пива смешивают со сметаной и поливают рыбу сверху, закрывают блюдо фольгой и ставят в духовку, разогретую до температуры

180 °С. Готовят полчаса. Подают остывшим.

♦ ***Рыба с овощами и семечками.*** *Несколько штук филе рыбы (сельдь, сардины, треска, сом, ставрида, минтай, хек), 2 ст. ложки лимонного сока, молотый черный перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 зеленый болгарский перец, 50 г очищенных тыквенных семечек, 2 ст. ложки мелко нарезанного свежего кориандра, 1/4 стакана апельсинового сока, 2 яйца, 1 пучок укропа, 1 лимон.*

Филе рыбы моют, промокают салфеткой, натирают соком, выжатым из лимона, солят, перчат и выкладывают в отдельную посуду. Готовят начинку. Яйца моют, варят вкрутую (6 мин), очищают. Растительное масло нагревают в отдельной кастрюле, луковицу очищают, нарезают кольцами. Перец очищают от косточек и нарезают полосками. Вместе с очищенными семечками нарезанные перец и лук выкладывают в разогретое растительное масло, тушат до прозрачности лука. Готовой начинкой прокладывают филе рыбы. Блюдо поливают апельсиновым соком, сверху посыпают натертым яйцом, нарезанным укропом.

♦ ***Минтай с бананами.*** *500 г минтая (хека, пикши, трески), 3 банана, 6 фиников без косточек, 100 г твердого тертого сыра.*

Рыбу очищают от кожицы, потрохов и костей. Филе выкладывают на противень, сверху располагают кусочки нарезанного банана и фиников, посыпают натертым сыром. Ставят в разогретую до 160 °С духовку, готовят 20–30 мин.

♦ ***Рыба под сыром.*** *500 г рыбного филе (филе хека, минтая, карпа, ставриды, сельди), 50 г оливкового масла (рапсового, соевого, подсолнечного). Для панировки: 4 ст. ложки муки пшеничной или 50 г измельченных сухарей, 2 г паприки, 40 г натертого пармезана, 1 яйцо, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 г натертой цедры лимона, на кончине чайной ложки тимьяна, 1 помидор, 1 сладкий перец, 1 маленькая головка лука.*

Филе рыбы промывают, солят, перчат, протыкают в нескольких местах вилкой. Готовят панировку: смешивают муку или измельченные сухари с паприкой, натертым пармезаном. Готовят соус: лимонный сок смешивают с тимьяном и частью оливкового масла. Овощи моют, очищают и нарезают кружками и кольцами. Филе рыбы обваливают в панировке, выкладывают на противень, поливают соусом. Готовят полчаса в разогретой до 180 °С духовке. После приготовления посыпают нарезанными овощами.

♦ ***Морской язык в кляре.*** *600 г филе морского языка (можно заменить хеком, сельдью, ставридой, минтаем), 2 ст. ложки растительного масла. Для кляра: 120 г муки, 1 ст. ложка растительного масла, 2 яйца, черный молотый перец, 2 ст. ложки*

молока, 1/2 стакана воды. Для томатного соуса: 4 ст. ложки томатной пасты, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 лавровый лист, по 3 веточки петрушки и укропа.

Рыбу моют, чистят, нарезают порционными кусками. Готовят кляр. Яйцо моют, разбивают. Отделяют белок от желтка. В широкую миску насыпают горкой муку, в центре возвышенности делают углубление, туда вливают растительное масло, черный молотый перец. Яичный белок вливают в муку. Туда же добавляют, постоянно перемешивая, молоко и воду. Замешивают густое тесто. Оставляют на 1 час при комнатной температуре.

Готовят соус: лук и чеснок очищают и натирают на мелкой терке, смешивают с растительным маслом, томатной пастой, ставят тушить на маленький огонь на 20 мин. Туда же добавляют нарезанную зелень. После приготовления соус остужают и взбивают. Порционные куски морского языка обмакивают в кляре и выкладывают в разогретое растительное масло, обжаривают с двух сторон. После жарки куски рыбы вынимают и выкладывают на бумажную салфетку, чтобы стекло масло. Затем рыбу подают к столу, предварительно полив соусом.

♦ ***Горбуша отварная под лимонным соком.*** *800 г горбуши (можно заменить морским языком, ставридой, лососем, тунцом), 2 ст. ложки растительного масла (подсолнечное, рапсовое, соевое), 3 моркови, 1 корень сельдерея, 2 лавровых листа, несколько горошин душистого перца, 2 головки репчатого лука, пучок зелени, 1 лимон.*

Рыбу очищают от чешуи и потрохов, промывают, нарезают на поперечные куски шириной 2,5–3 см, выкладывают в кастрюлю с растительным маслом на дне. Овощи моют, чистят, нарезают кружочками, кладут поверх рыбы, затем – лавровый лист, горошек душистого перца, нарезанный кольцами лук, нарезанный кружками лимон (косточки предварительно вынимают). Заливают слои водой (чтобы она прикрывала верхний слой), варят до мягкости овощей. Затем рыбу выкладывают на блюдо, сверху посыпают вареными овощами и небольшим количеством отвара, посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Форель под лимонным соком.*** *800 г форели (можно заменить треской, пикшей, минтаем, хеком), молотый черный перец, 2 зубчика растертого чеснока, 1/4 стакана оливкового масла, 30 г раскрошенных сухарей, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, 4 ст. ложки лимонного сока, 1 лимон.*

Форель моют, чистят, вынимают потроха и кости, нарезают поперек на куски, складывают в кастрюлю. Кожицу и кости отваривают в отдельной кастрюльке до размягчения костей и получения клейкообразного отвара, затем отвар процеживают, в

него добавляют оливковое масло, вливают лимонный сок и насыпают нарезанную петрушку и раскрошенные сухари, доводят до кипения, выключают и настаивают 15 мин.

После этого заливают смесью рыбу и ставят в духовку при температуре 180 °С на 20 мин. После приготовления рыбу вынимают и на нее сверху равномерно выкладывают нарезанные ломтики лимона.

♦ ***Треска в овощном жульене.*** *800 г трески, 2 моркови, 2 стебля лука-порея, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стакан белого вина, 1 лавровый лист, молотый черный перец, щепотка тимьяна.*

Морковь моют, чистят, нарезают соломкой. Стебли лука промывают и нарезают кружочками. Растительное масло нагревают, в него кладут овощи и тушат несколько минут. Рыбу моют, вынимают потроха и кости, нарезают на порции, выкладывают в отдельную кастрюлю. Готовят жульен. Кости и кожицу варят отдельно до получения клейкого отвара. Клейкий отвар процеживают, в него добавляют белое вино, посыпают тимьяном, кладут лавровый лист, доводят до кипения и варят 5 мин. Затем заливают полученным отваром куски рыбного филе и варят еще 15 мин до готовности рыбы.

♦ ***Хек с корнем фенхеля под винным маринадом.*** *800 г хека, 1 корень фенхеля, 2 головки красного репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 лимон, 1 ч. ложка семян кунжута, 1/2 ч. ложки семян белого перца, 1/2 ч. ложки семян кориандра, 3 горошины душистого перца, 2 лавровых листа, 1/2 стакана сухого белого вина, 2 ч. ложки лимонного сока, 20 г оливкового масла, молотый перец, 30 г муки, 1 ч. ложка меда, 2 ст. ложки растительного масла для жарки, 1 огурец, несколько листьев листового салата.*

Хек моют, чистят, освобождают от костей, кожицы и потрохов. Филе нарезают на порционные куски. Кости и кожицу ставят варить до появления клейкого отвара, затем отвар процеживают. Готовят маринад. Корень фенхеля очищают и режут тонкими ломтиками. Лук и чеснок очищают и режут кружочками. Лимон моют, нарезают кружками, вынимают зерна. Семена кориандра перетирают вместе с зернами белого перца и горошком душистого перца, добавляют к ним лимонный сок, оливковое масло, нарезанный корень фенхеля, рыбный отвар. Рыбу покрывают нарезанными луком и чесноком, заливают получившимся маринадом, оставляют на несколько часов под закрытой крышкой. Периодически куски рыбы аккуратно переворачивают в маринаде. Затем рыбу вынимают. Выкладывают на бумажную салфетку, чтобы стек маринад. Маринованное нарезанное филе солят, перчат, обваливают в муке, кладут в

разогретое растительное масло и обжаривают с двух сторон, затем вынимают и выкладывают в отдельную посуду. В оставшийся маринад добавляют лимонный сок, мед, нагревают, туда кладут куски рыбы и тушат на маленьком огне около 5 мин. Моют и чистят огурец, листовой салат, нарезают тонкими полосками, посыпают ими готовую рыбу, также добавляют к рыбе ломтики лимона и лавровый лист.

♦ ***Карп в яблочном соусе и сливочной подливке.*** *800 г карпа, 2 крупных зеленых яблока, 1 стакан белого вина, 1 ч. ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы столовой, молотый перец, 1 стакан сливок, 2 ст. ложки кальвадоса, 1 ч. ложка нарезанного тимьяна, 1 ч. ложка нарезанной петрушки и укропа.*

Готовят яблочный соус. Для этого яблоки моют, очищают от кожуры, удаляют семечки, разрезают на кусочки, сбрызгивают белым вином. В разогретое масло кладут сахар, дают ему растопиться, туда же добавляют яблоки, остатки вина и тушат до размягчения яблок, соус перемешивают. Карпа моют, очищают от потрохов и костей. Кости и кожицу отваривают в отдельной посуде до клейкого отвара. Филе рыбы разрезают на кусочки, заливают рыбным отваром и яблочным соусом и варят на медленном огне 10–15 мин под закрытой крышкой. Можно также поставить рыбу под соусом в духовку при температуре 160 ˚С на полчаса. Затем рыбу вынимают.

Готовят сливочную подливку: сливки добавляют к уваренному соусу, горчицу, тимьян и кальвадос, смазывают полученной смесью рыбу и готовят в горячей духовке еще 5 мин. Перед подачей рыбу посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Горбуша в чесночном соусе.*** *1 кг горбуши, 1/3 стакана растительного масла, 5 зубчиков чеснока, 1 маленький острый перец.*

Горбушу очищают от костей и потрохов, но кожицу оставляют. Затем разрезают на порции. Растительное масло нагревают, в него кладут нарезанный чеснок и острый перец, через несколько минут их вынимают шумовкой и перекладывают в отдельную посуду. В масло кладут кусочки рыбы кожицей вверх (кожица не должна быть мокрой, иначе масло начнет брызгать), тушат около 5 мин на небольшом огне. Затем рыбу достают шумовкой и перекладывают в другую посуду (кожей вверх), поливают маслом (1 ст. ложка), в котором она готовилась. Кастрюлю с рыбой прогревают несколько минут на маленьком огне, затем снимают с плиты, снова добавляют масло из-под готовки. Кастрюлю с рыбой нужно поддерживать в теплом состоянии, чтобы соус в кастрюле с рыбой загустел. После этого

рыбу подают на стол. По вкусу украсить рыбу нарезанным чесноком и колечками острого перца.

♦ ***Минтай с базиликовым маринадом.*** *800 г минтая, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 зубчика чеснока, 3 помидора, несколько листиков базилика, 1 ст. ложка кедровых орехов.*

Готовят маринад. Для этого смешивают оливковое масло, лимонный сок, нарезанные листики базилика, раздавленный чеснок. Помидоры опускают в кипяток на несколько секунд, затем снимают с них кожицу, нарезают дольками, опускают на несколько минут в маринад, после чего помидоры вынимают шумовкой и выкладывают в форму для выпечки. Минтай промывают, очищают от костей и потрохов. Кости и кожицу отваривают до получения клеевидного отвара. Отвар смешивают с маринадом, в него кладут куски рыбы и держат в нем несколько минут, затем достают шумовкой и кладут на помидоры. Выпекают рыбу 15 мин в духовке при температуре 180 °С, затем достают, поливают оставшимся маринадом и посыпают кедровыми орешками.

♦ ***Навага с сыром и кабачком.*** *200 г филе наваги, 1 молодой кабачок, 1 лавровый лист, 2/3 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки муки, 50 г натертого твердого сыра, 2 ст. ложки нарезанной петрушки и укропа.*

Кабачок моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают кружками. Филе наваги промывают, нарезают порционными кусками, вместе с нарезанным кабачком выкладывают в кастрюлю, заливают молоком, кладут лавровый лист, закрывают крышкой и варят на маленьком огне около 15 мин. Рыбу и кабачок вынимают из молока, выкладывают в отдельную посуду.

В кастрюлю с молоком добавляют масло и муку, варят на маленьком огне, помешивая, до загустения, затем кастрюлю снимают с плиты, добавляют натертый сыр и нарезанную зелень, перемешивают и снова кипятят до получения пюре. Смесью поливают рыбу и кабачок и подают к столу охлажденными.

♦ ***Зубатка с оливками.*** *800 г филе зубатки, 3 ст. ложки оливкового масла, 150 маслин без косточек, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 1 яйцо, молотый перец.*

В отдельной посуде смешивают оливковое масло, мелко нарезанные маслины, натертый чеснок, очищенные и протертые помидоры. Филе зубатки промывают, делят на порционные куски. Затем куски рыбы выкладывают на чесночно-оливковую смесь, ставят в духовку и запекают при температуре 180 °С около 20 мин. Яйцо моют, отваривают вкрутую, очищают, натирают на терке, затем посыпают готовую рыбу.

♦ ***Морской язык с луково-грибным соусом.*** *400 г филе морского языка, 200 г шампиньонов, 3 ст. ложки размолотых сухарей панировочных, 3 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 1 пучок нарезанной зелени, молотый черный перец.*

Шампиньоны промывают в соленой воде, нарезают. Луковицу очищают и нарезают кольцами. Растительное масло нагревают, в него кладут лук и грибы, тушат несколько минут. Рыбу промывают, делят на куски, отваривают, затем выкладывают на блюдо и сверху поливают соусом из лука и грибов, посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Лосось, запеченный с сыром и луковым маринадом.*** *1 кг филе лосося, 2 головки репчатого лука, 1/2 ч. ложки майорана, 200 г твердого сыра, 1 ч. ложка лимонного сока, 5 ст. ложек растительного масла, 1/3 ч. ложки молотого перца черного, 2 веточки розмарина.*

Лосось промывают, чистят, филе отделяют от костей, затем нарезают на порции. Готовят маринад. Луковицы очищают, нарезают кольцами. Куски рыбы выкладывают в посуду, поливают лимонным соком, сверху кладут луковые кольца, майоран, солят, перчат. Сыр натирают на терке. В кастрюлю выкладывают замаринованное рыбное филе, сверху посыпают натертым сыром. Кастрюлю ставят в разогретый духовой шкаф при температуре 160 ˚С и запекают рыбу до полной готовности. После чего куски рыбы выкладывают на блюдо. Маринад доводят до кипения, процеживают и поливают рыбу. При подаче к столу сверху на рыбу кладут веточки розмарина.

♦ ***Слоеный пирог с начинкой из сардин.*** *400 г консервированных сардин, 200 г слоеного теста, 5 крупных помидоров, 50 г сыра чеддер. Для соуса: 50 г сливочного масла, 1 головка лука репчатого, 2 ст. ложки муки, 2 стакана молока, молотый черный перец, 1 ч. ложка горчицы, 200 г сыра чеддер.*

Готовят начинку. Масло размягчают при комнатной температуре. Лук очищают, нарезают, пассеруют несколько минут до золотистого цвета, к нему досыпают муку, перемешивают, держат на огне еще несколько минут. К пассерованной муке добавляют молоко, солят, перчат, доводят смесь до кипения и варят, помешивая, пока соус не загустеет. Потом добавляют натертый сыр, горчицу и консервированные сардины и снова доводят до кипения. Помидоры моют, нарезают кружками.

Тесто раскатывают, делают несколько коржей. На противень укладывают слой теста, затем слой смеси с тунцом, слой нарезанных помидоров, потом снова смесь с тунцом и т. д. Верхний слой – из нарезанных помидоров. Сверху посыпают

натертым сыром, украшают помидорами. Пирог накрывают фольгой и ставят в духовку. Выпекают при температуре 180 °С в течение 20 мин. Затем снимают фольгу, пекут еще 15 мин до появления золотистой корочки. Пирог можно замораживать и перед подачей размораживать в микроволновой печи.

♦ ***Тунец с грибами в красном маринаде.*** *600 г нарезанного филе тунца, 200 г грибов (шампиньоны, белые грибы), 1 головка лука, 3 помидора, 1/2 стакана белого вина, 4 ст. ложки муки, несколько листиков базилика, 2 веточки петрушки, 4 ст. ложки оливкового масла.*

Тунец очищают, вынимают потроха, кости. Филе рыбы солят, перчат, обваливают в муке, кладут в разогретое растительное масло и обжаривают с двух сторон. Готовят красный соус. Кости и кожицу заливают водой и варят до получения клейкого отвара. К рыбе добавляют нарезанный лук, очищенные и нарезанные помидоры. Смесь солят, перчат, к ней добавляют вино, листики базилика, тушат 15–20 мин. Готовят грибы: моют, чистят, нарезают и тушат в части растительного масла до полной готовности. Рыбу подают в красном маринаде, сверху выкладывают готовые грибы.

♦ ***Горбуша с имбирным соусом.*** *4 шт. стейков горбуши, 2 стакана соевого соуса, 1 ст. ложка крахмала, 1 ст. ложка семян кунжута, 2 ст. ложки кунжутного масла, 1 ст. ложка муки, 1 измельченный свежий корень имбиря, 2 ст. ложки растительного масла, 1 пучок укропа и петрушки.*

Готовят имбирный соус. Корень имбиря промывают, чистят и натирают на терке, смешивают с соевым соусом и мукой, добавляют семена кунжута, выкладывают в кастрюлю и доводят до кипения на маленьком огне (в процессе готовки объем смеси должен уменьшиться в 2 раза). В кунжутное масло добавляют нарезанную зелень и тушат несколько минут, соединяют с имбирным соусом. В кастрюлю наливают растительное масло, в него выкладывают стейки тунца. Быстро обжаривают на сильном огне, а затем огонь уменьшают и тушат еще 20 мин. Тунец при подаче поливают имбирным соусом.

♦ ***Тунец в томатном соусе.*** *1 кг тунца, 2 головки репчатого лука, 5 помидоров, 2 зубчика чеснока, 1/2 стакана белого вина, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, 50 г панировочных сухарей, 1 пучок петрушки.*

Готовят томатный соус. На части растительного масла обжаривают нарезанный лук, чеснок, туда же добавляют кусочки помидора. Все овощи тушат вместе до загустения. Смесь протирают, солят и перчат, добавляют вино. Тунец моют, очищают от внутренностей, костей. Кости отваривают в воде,

затем полученный клейкий отвар процеживают. Филе обваливают в муке, выкладывают в разогретое растительное масло и тушат на маленьком огне. Соус выливают в кастрюлю, в него кладут тушеный тунец, сверху посыпают панировочными сухарями. Затем рыбу ставят в духовку при температуре 160 °С на 10 мин. При подаче рыбу посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Жареный тунец с грибами под маринадом.*** *750 г филе тунца, 300 г шампиньонов или белых грибов, 4 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист. Для маринада: 3 ст. ложки сухого белого вина, 4 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки оливкового масла, несколько веточек петрушки, сушеный стручок перца чили, 1 лимон.*

Тунец моют и нарезают порционными кусочками. Готовят маринад. Для этого смешивают вино, оливковое масло, лимонный сок, нарезанную зелень, а также стручок перца чили, солят, перчат. Грибы моют, нарезают, обжаривают в растительном масле. Потом грибы вынимают, а в масло из-под грибов выкладывают рыбу, добавляют нарезанный лук и чеснок, лавровый лист, рыбу тушат 15–20 мин. Подают с грибами под маринадом.

♦ ***Лосось под рисовым маринадом.*** *1 кг нарезанного тонкими пластинками лосося, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан рисового вина, 1 стакан соевого соуса, 2 ст. ложки сахара, 1/2 стакана белого сухого вина, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки томатной пасты.*

Готовят маринад. Смешивают рисовое вино, соевый соус, сахар, лимонный сок, томатную пасту. В соус кладут пластинки тунца и маринуют около получаса при комнатной температуре. Разогревают растительное масло, в него кладут маринованные куски рыбы и обжаривают с двух сторон, затем тушат на маленьком огне. Лосось промывают, очищают, нарезают пластинками. Готовую рыбу выкладывают на блюдо. Маринад доводят до кипения, поливают сверху готовую рыбу перед подачей.

♦ ***Морской язык в сальсе.*** *600 г филе морского языка, 300 г помидоров-черри, 1 стручок перца чили, 1 огурец, 1 головка лука, 1 ч. ложка тмина, 1 ч. ложка красного винного уксуса, 2 ст. ложки нарезанного кориандра, 2 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки растительного масла, молотый перец черный.*

Овощи моют, очищают, нарезают. Готовят сальсу: в отдельную посуду кладут нарезанные помидоры-черри, перец чили, тмин, огурец, лук. К смеси добавляют красный винный уксус, солят, перчат, перемешивают, дают настояться. В сковороде

нагревают растительное масло, в него выкладывают нарезанный на куски морской язык и обжаривают с двух сторон. Затем уменьшают огонь и тушат еще несколько минут. К сальсе добавляют кориандр и поливают сверху рыбу.

♦ ***Запеченная камбала с горчичным маринадом и овощами.*** *2 кг камбалы, 2 ч. ложки горчицы, 3 среднего размера моркови, 2 головки репчатого лука, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки столового уксуса (может подойти виноградный, яблочный или соевый уксус), 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки муки для панировки.*

Камбалу чистят с двух сторон, промывают, обрезают хвост, голову и плавники, удаляют потроха. Отделяют кости, разрезают на несколько частей. Каждый кусок камбалы обмазывают горчицей с двух сторон, дают настояться около 20 мин. Морковь моют, очищают, нарезают кружочками. Луковицу чистят, режут кольцами, чеснок режут на тонкие дольки. Растительное масло нагревают, в него кладут нарезанные овощи, солят, перчат и тушат до мягкости. Добавляют сахар, соль, уксус. Замаринованную камбалу панируют в муке, укладывают в противень, ставят в духовку при температуре 200 ˚С, затем рыбу покрывают тушеными овощами и подают к столу.

♦ ***Сардины с шафраном и тмином.*** *600 г сардин, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 пучок зелени кинзы, 1 ч. ложка тмина, 1 ч. ложка белого перца, 1 ч. ложка аджики, 1 щепотка порошка шафрана, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла.*

Сардины замачивают в холодной воде на 15 мин, затем чистят, удаляют голову, потрошат, вынимают кости, еще раз промывают и подсушивают бумагой, затем делят филе на порции. Готовят маринад. Для этого соединяют оливковое масло, раздавленный чеснок, шафран, аджику, тмин, нарезанную кинзу, перемешивают. В эту смесь кладут филе рыбы на несколько минут. Затем рыбу обваливают в муке, нагревают растительное масло, туда выкладывают рыбу, обжаривают с двух сторон, затем тушат несколько минут на маленьком огне. Вынимают рыбу, выкладывают на блюдо, поливают маринадом.

♦ ***Горбуша под луковым маринадом.*** *500 г филе горбуши (лосось, судак, морской язык), 3 помидора, 1 головка лука репчатого, стебли лука зеленого, 4 ст. ложки томатной пасты, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки муки для панировки; 4 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки сахара, 1/2 ч. ложки паприки, 1 ст. ложка столового уксуса или уксуса виноградного, яблочного или соевого.*

Филе горбуши моют, нарезают порционными кусочками.

Каждый кусочек обваливают в муке. Разогревают половину растительного масла, в него выкладывают панированные куски рыбы и обжаривают с двух сторон. Отдельно готовят соус: помидор нарезают кружочками, лук очищают, нарезают кольцами, чеснок режут тонкими дольками. Овощи и паприку выкладывают в оставшуюся часть растительного масла и тушат несколько минут, сладят, солят, перчат, вливают уксус, добавляют томатную пасту, перемешивают, добавляют несколько ложек воды, кипятят, туда добавляют кусочки рыбы и тушат несколько минут, пока не выпарится вода. Готовую рыбу вынимают, поливают маринадом и мелко нарезанным стеблем зеленого лука.

♦ ***Сиг с яблоками и корицей под сливками.*** *400 г филе замороженного сига, 1 яблоко, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка молотой корицы, 100 г сливок (жирность 32–38 %).*

Филе рыбы размораживают, промывают, обмакивают бумажной салфеткой. Одной стороной филе опускают в муку. Яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают тонкими дольками. Разогревают растительное масло, в него мучной стороной выкладывают рыбное филе, обжаривают несколько минут на среднем огне, затем переворачивают и снова обжаривают, затем выкладывают сверху яблочные дольки и посыпают корицей. Рыбу заливают сливками, закрывают крышкой посуду и томят 15–20 мин на маленьком огне, периодически поливая яблоки рыбным соком со сливками (со дна посуды). После выключения огня рыбу оставляют в закрытой кастрюле еще на 5–10 мин, затем вынимают, перекладывают на отдельное блюдо. Перед подачей поливают соком из кастрюли, в которой готовилась рыба.

♦ ***Форель с рисом и овощами под арахисовым соусом.*** *700 г неразрезанного филе форели, 1 стакан длиннозерного риса, 2 стручка сладкого зеленого перца, 1 стручок сладкого красного перца, 1 пучок лука зеленого, 6 ст. ложек масла арахисового. Для соуса: 4 ст. ложки масла арахисового, 3 головки репчатого лука, 2 ч. ложки карри, 2 стакана яблочного сока, 200 г очищенных орехов арахиса.*

Готовят арахисовый соус из яблочного сока, натертых орехов арахиса, карри, которые тушат в оставшейся части арахисового масла около 5 мин на медленном огне. Стручки сладкого перца красного и зеленого моют, очищают от семян и нарезают соломкой. Разогревают в отдельной посуде часть арахисового масла, в нем обжаривают перец с нарезанным луком, овощную смесь солят, перчат. Рис замачивают на несколько часов в воде,

затем несколько раз промывают, после этого варят в подсоленной воде несколько минут до состояния полуготовности.

Филе рыбы промывают, разрезают на порции, обжаривают в разогретом растительном масле с двух сторон, затем выкладывают на бумажную салфетку, чтобы стекло масло после жарки, остужают, разрезают на порции. Затем смешивают отваренный рис, жареные перец и лук, добавляют к рыбе и поливают арахисовым соусом. Все компоненты тушат на маленьком огне под закрытой крышкой несколько минут до полной готовности риса.

♦ ***Нототения под соусом песто.*** *700 г нототении, 300 г тонких макарон, 2 головки репчатого лука, 8 ст. ложек готового соуса песто, молотый перец, 1 лимон, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка муки.*

Рыбу моют, чистят, вынимают кости. Кости варят в отдельной посуде до появления клейкого отвара, затем отвар процеживают. Филе нарезают на порции. Кусочки филе маринуют в соусе песто около получаса, затем обваливают в муке, поливают лимонным соком и перчат, выкладывают в разогретое на сковороде оливковое масло, обжаривают с двух сторон. Затем кусочки филе вынимают и кладут на бумажную салфетку, чтобы стекло масло. В том же масле обжаривают нарезанный на кольца лук. Макароны кладут в подсоленную кипящую воду и варят до полуготовности, затем вынимают, выкладывают в дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем макароны выкладывают с порционные керамические горшочки (по объему приблизительно полгоршочка). Сверху кладут обжаренные кольца лука, затем ложку соуса песто, разравнивают, поверх соуса кладут кусочки обжаренной рыбы, сверху смазывают соусом песто, добавляют несколько ложек рыбного отвара, закрывают горшочки крышечками, ставят в духовку при температуре 180 °С на 30 мин. На стол выставляют в горшочках. Количество горшочков на данное количество рыбы – приблизительно 4 шт.

♦ ***Хек с апельсинами.*** *800 г филе хека, 1 апельсин, 4 ст. ложки муки для панировки, 1/3 стакана сливок (32–38 % жирности), 2 ст. ложки растительного масла для жарки.*

Апельсин моют, чистят, делят на дольки, которые затем панируют в части муки и обжаривают в разогретом растительном масле. Вынимают дольки апельсина и выкладывают на бумажную салфетку. Филе рыбы промывают, делят на порции, панируют в оставшейся части муки, обжаривают в масле из-под апельсинов. Затем к рыбе добавляют дольки апельсинов, заливают блюдо сливками, доводят до кипения и тушат несколько минут, пока соус не загустеет. Перед подачей рыбу вынимают, выкладывают

на блюдо.

♦ ***Сиг с имбирем и морковью.*** *500 г филе сига, 3 моркови, 1 луковица, корень имбиря, 1 репчатого лука, молотый черный перец, 3 ст. ложки масла растительного.*

Рыбу моют, очищают от внутренностей, костей. Кости варят в воде, пока отвар не станет клееобразным, затем его процеживают через сито. Филе рыбы выкладывают в сковороду в разогретое растительное масло, солят, перчат. Луковицу очищают, нарезают кольцами, выкладывают сверху рыбы, поверх лука снова кладут филе рыбы. Морковь моют, чистят, натирают на крупной терке. Кусочек корня имбиря моют, чистят, натирают, смешивают с натертой морковью. Натертая морковь и корень имбиря образуют верхний слой. Сверху поливают рыбным отваром, закрывают посуду крышкой и тушат на маленьком огне около 40 мин до мягкости рыбы и выпаривания жидкости. Блюдо может подаваться в горячем или в холодном виде.

♦ ***Сельдь с бобами и со сметаной.*** *700 г сельди, 100 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 100 г тертого твердого сыра, молотый черный перец, 400 г бобов.*

Сельдь моют, очищают, вынимают кости. Филе нарезают на порционные куски. Кости варят, пока отвар не приобретет клейкость. Бобы моют и варят до готовности в отдельной посуде. В керамические порционные горшочки выкладывают немного сливочного масла и ложку сметаны. Поверх выкладывают куски филе, посыпанные перцем и солью, посыпают натертым сыром. На слой сыра кладут готовые бобы, вливают в горшочки 3 ст. ложки нагретой воды и еще 1 ложку сметаны. Затем горшочки ставят в духовку и оставляют там при температуре 160 ˚С на полчаса, до готовности рыбы.

♦ ***Сельдь с горчицей и хреном.*** *1 кг сельди, 300 г сметаны, 3 ст. ложки столовой горчицы, 1 ч. ложка тертого хрена, 1 стакан нарезанного укропа, 1 ст. ложка растительного масла, 1/3 стакана молотых панировочных сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Сельдь моют, очищают от потрохов и костей. Кости отваривают до получения клейкого отвара. Одну сторону рыбного филе слегка натирают солью. На дно посуды наливают растительное масло, насыпают частью нарезанного укропа. Сверху кладут филе рыбы, посыпают панировочными сухарями, кладут кусочками сливочное масло. Ставят блюдо в духовку при температуре 160 ˚С на 30 мин. Перед подачей посыпают оставшимся укропом.

♦ ***Горбуша в абрикосах.*** *200 г консервированной горбуши, 15 шт. абрикосов, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 яйца, 2 ч. ложки оливкового майонеза.*

Яйца моют, отваривают вкрутую (6 мин). Абрикосы моют, делят пополам, вынимают косточки. Консервированную горбушу с косточками смешивают с яйцом в миксере. Полученную массу выкладывают в половинки абрикосов. Подают охлажденным.

♦ ***Лосось с ананасовым соусом.*** *450 г филе лосося, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 головка красного репчатого лука, 1 оранжевый болгарский перец, 1 зеленый болгарский перец, 100 г мелких молодых початков кукурузы, 1 ч. ложка паприки, 1 банка консервированных ананасов, 100 г проростков фасоли, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки белого вина, 1 ст. ложка крахмала.*

Готовят ананасовый соус. Подсолнечное масло разогревают, в него добавляют нарезанный лук, тонко нашинкованный перец красный и зеленый, нарезанную кукурузу, тушат все компоненты вместе около 10 мин. Ананас достают из банки и нарезают кубиками. К овощам кладут филе лосося и кусочки ананаса, обжаривают при помешивании 5–7 мин на маленьком огне. Затем добавляют проростки фасоли, томатную пасту, соевый соус, белое вино и всыпают крахмал, все тщательно перемешивают и тушат, пока смесь не загустеет. Филе моют, подсушивают бумажной салфеткой, нарезают на полоски, посыпают паприкой. Подают рыбу, полив ее ананасовым соусом.

♦ ***Навага с баклажанами и гранатом.*** *500 г филе наваги, 3 средних баклажана, 1 ст. ложка пшеничной муки, 6 ст. ложек растительного масла, 1/6 стакана гранатового сока, 4 листика базилика, 1 пучок петрушки и укропа, 1 пучок зеленого лука. 1/2 стакана зерен граната.*

Готовят баклажаны. Баклажаны нарезают кружками, опускают на несколько минут в соленый кипяток, затем вынимают, выкладывают в ряд на доску и придавливают другой доской, сверху кладут груз, чтобы вытекла горечь. Под прессом баклажаны держат около получаса, затем их обжаривают с добавлением листочков базилика в оставшемся растительном масле с двух сторон.

Филе наваги моют, обсушивают бумажным полотенцем, нарезают на порции, затем обваливают в муке, обжаривают в половине растительного масла с двух сторон, вынимают и выкладывают на бумажное полотенце, чтобы стекло масло, потом перекладывают на блюдо. К рыбе добавляют обжаренные баклажаны, сверху их посыпают гранатовыми зернами, нарезанной зеленью, поливают гранатовым соком.

♦ ***Навага с миндалем.*** *500 г филе наваги (можно выбрать хек, треску, сома, судака), 50 г миндальных орехов, 1 яйцо, 20 г*

молотых сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, 20 г сливочного масла, 1 лимон, молотый черный перец, 1 ст. ложка нарезанной зелени.

Филе рыбы промывают и делят на порции, солят, перчат. На кусках рыбы надрезают отверстия, куда вставляют миндальные орехи, оставляют на полчаса в холодильнике. Яйцо моют, разбивают, взбивают. Порционные куски рыбы обмакивают во взбитом яйце, затем обваливают в сухарях, кладут в разогретое растительное масло, обжаривают с двух сторон, тушат на малом огне 10–15 мин, вынимают, выкладывают на бумажное полотенце, чтобы стекло масло. Потом готовую рыбу кладут в блюдо, поливают лимонным соком, посыпают нарезанной зеленью. Сверху на каждую порцию кладут маленький кусочек сливочного масла.

♦ ***Горбуша с соусом васаби.*** *800 г стейков горбуши, 6 ст. ложек сливочного масла, 4 ст. ложки растительного масла для жарки, 3 стебля зеленого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки васаби, 3 веточки зеленого лука.*

Готовят соус. Сливочное масло, соевый соус, лимонный сок, васаби смешивают в отдельной посуде и нагревают на маленьком огне, помешивая, чтобы получился однородный состав. Стейки тунца моют, обмакивают бумажным полотенцем, смазывают растительным маслом, солью и перцем. В сковороде нагревают растительное масло, в нем обжаривают стейки тунца (корочка не должна быть слишком зажарена). После жарки стейки поливают соусом с васаби и подают на стол.

Гарниры

♦ ***Плов с тофу.*** *1 стакан риса (лучше длиннозерного), 250 г тофу, 2 ст. ложки растительного масла, 1 средняя луковица, 2 1/2 стакана горячего овощного бульона, 1/2 стакана изюма, 1/2 ч. ложки желтого имбиря, 1/2 ч. ложки кориандра, 1/2 ч. ложки сухого соуса карри, 1/2 стакана поджаренного миндаля, зелень петрушки, 1/2 ч. ложки соли.*

На растительном масле обжаривают нарезанный лук, добавляют рис и готовят еще 2 мин. В полученную массу доливают горячий бульон, кладут изюм, имбирь, кориандр, сухой соус карри, соль. Все перемешивают, накрывают крышкой и готовят на медленном огне 10–12 мин, пока жидкость не впитается. Снимают рис с огня и вмешивают в массу тофу, предварительно нарезанный кубиками. Накрывают крышкой и оставляют на 10 мин, затем добавляют поджаренные половинки миндаля. Подают, посыпав зеленью петрушки.

♦ ***Пюре из шпината и пшеничной крупы.*** *1 кг шпината, 1 стакан овощного бульона, 1 стакан пшеничной крупы, 2 ст. ложки растительного масла, соль.*

Шпинат моют, режут и тушат в небольшом количестве подсоленной воды. Бульон кипятят, всыпают пшеничную крупу, солят, добавляют масло, шпинат и, помешивая, варят на маленьком огне 2 мин. Подают горячим.

♦ ***Морковно-луковая икра.*** *4 моркови, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка оливкового масла.*

Луковицы чистят и нарезают кубиками. Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Овощи смешивают, выкладывают в разогретое подсолнечное масло, добавляют томатную пасту и тушат до мягкости. Блюдо подают холодным и горячим.

♦ ***Кабачковая икра.*** *2 кабачка, 1 головка лука, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 моркови.*

Кабачки моют, очищают от кожуры, семян, сердцевины, натирают на крупной терке. Морковь тоже моют, очищают и натирают на терке, затем все компоненты смешивают с нарезанным луком и тушат на малом огне до размягчения вместе с томатной пастой.

♦ ***Икра из баклажанов и моркови.*** *1 баклажан, 1 головка лука, 1 морковь, 3 ст. ложки томатной пасты, 3 ст. ложки растительного масла.*

Лук чистят, нарезают. Морковь чистят, натирают на терке. Баклажан моют, очищают от кожуры, натирают на терке, складывают в кастрюлю в разогретое растительное масло. К баклажанам добавляют натертую на терке морковь и нарезанный лук. Овощи тушат до мягкости с добавлением томатной пасты.

♦ ***Овощная икра по-болгарски.*** *1 баклажан, 1 морковь, 1 помидор, 1 луковица, 1 перец болгарский, 1 кабачок, 200 г тыквы, 3 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек томатной пасты.*

Перец очищают от сердцевины и семян, мелко режут. Морковь и тыкву чистят, натирают на терке. Помидоры очищают от кожицы, нарезают кольцами, лук тонко шинкуют, баклажаны освобождают от кожуры и режут на маленькие кубики. В кастрюлю наливают растительное масло. Все компоненты смешивают и кладут в кастрюлю в разогретое масло. Добавляют томатную пасту, перемешивают. Овощную смесь тушат на малом огне. Подают как гарнир и как самостоятельное блюдо.

♦ ***Икра фруктово-овощная.*** *1 морковь, 1 яблоко, 30 г кураги, 30 г изюма без косточек, 30 г чернослива без косточек, 2 ст. ложки растительного масла.*

Морковь и яблоки моют, чистят, натирают на терке,

высыпают в кастрюлю и ставят на маленький огонь, готовят в собственном соку, постоянно помешивая. Сухофрукты моют, кладут в кипяток и дают настояться несколько минут. Когда морковь станет мягкой, к ней добавляют промытые и распаренные в кипятке изюм и нарезанную курагу.

Блюда из яиц

♦ ***Омлет со сметаной.*** *2 яйца, 1 ч. ложка сметаны, 1 ч. ложка муки, 1/6 ч. ложки соды, 1 ч. ложка сливочного масла, 3 веточки зелени.*

Яйцо тщательно моют, разбивают, взбивают со сметаной, в смесь добавляют муку, соду, соль. Перемешивают, вливают в форму и готовят на паровой бане. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Паровой омлет с курицей.*** *2 яйца, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана молока, 200 г постного куриного филе.*

Яйца моют, тщательно взбивают содержимое с молоком, солят. Куриное филе моют, очищают от пленок, отваривают, остужают и перекручивают через мясорубку. В яичную массу добавляют перекрученную мясную массу, все вместе тщательно вымешивают. Готовят омлет на паровой бане.

♦ ***Яичные клецки.*** *2 яйца, 2 ч. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки.*

Готовят тесто для клецок. Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Масло растирают, добавляют к нему желтки и муку. Белки взбивают и добавляют к маслу, все вместе размешивают. Воду кипятят, солят, в нее кладут тесто, набирая его ложкой. Варят клецки до поднятия на поверхность.

Блюда из овощей

♦ ***Картофельное пюре с зеленью.*** *2 картофелины, 3 ст. ложки молока, 1 ч. ложка сливочного масла, 5 веточек зелени.*

Картофель моют, очищают, варят в кипящей воде до готовности, затем картофель вынимают и делают из него пюре. Добавляют горячее молоко, сливочное масло, солят, тщательно перемешивают с помощью миксера, посыпают нарезанной зеленью.

♦ ***Пюре картофельно-морковное с зеленым луком.*** *2 картофелины, 1/2 моркови, 2 ст. ложки молока, 1 ч. ложка сливочного масла, 3 веточки зеленого лука.*

Картофель и морковь моют, очищают, варят в подсоленной воде, затем вынимают и взбивают блендером, солят, вводят

сливочное масло, перемешивают, посыпают нарезанным зеленым луком.

♦ ***Суфле картофельное.*** *2 картофелины, 2 ст. ложки молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Картофель моют, очищают, варят, затем готовят пюре. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Желток перетирают с маслом, вводят в пюре, добавляют молоко, солят, добавляют взбитый белок. Все тщательно вымешивают, готовят на водяной бане 20 мин, затем остужают и взбивают.

♦ ***Пюре картофельно-яблочное.*** *2 картофелины, 1/2 яблока, 2 ст. ложки молока, 1/2 ч. ложки сливочного масла.*

Картофель моют, очищают, нарезают, варят в подсоленной воде, затем вынимают, делают пюре. Яблоко моют, очищают от кожуры, сердцевины, натирают, вводят в картофельное пюре. Массу взбивают, добавляют молоко, сливочное масло, солят, выкладывают в форму, готовят на водяной бане 20 мин, постоянно перемешивая.

♦ ***Пюре из капусты, моркови, кабачка.*** *4 соцветия цветной капусты, 1/3 молодого кабачка, 1 морковь, 1/2 ч. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 2 ст. ложки пастеризованного молока.*

Кабачок, морковь моют, очищают, режут кубиками, варят в подсоленной воде, протирают в пюре. Яйцо моют, варят (не более 6 мин), очищают от скорлупы и отделяют желток. Половину вареного желтка перетирают с маслом. Цветную капусту моют, разделяют на соцветия, на 10 мин опускают в подсоленную воду, затем вынимают, заливают кипятком, варят до размягчения, готовят пюре, смешивают с капустой и кабачком, вливают горячее молоко, вмешивают желток, все вместе взбивают блендером.

♦ ***Пюре капустно-картофельное.*** *1 картофелина, 4 соцветия цветной капусты, 2 ст. ложки молока, 1 ч. ложка сливочного масла.*

Картофель моют, очищают, варят в подсоленной воде до готовности, затем мнут в пюре. Соцветия цветной капусты моют и разделяют на более мелкие, затем помешают на 15 мин в подсоленную воду, после чего варят в закрытой посуде до мягкости, разминают до пюре. Оба пюре соединяют, солят, добавляют горячее молоко, взбивают, добавляют сливочное масло.

♦ ***Пюре свекольно-морковное.*** *1 свекла, 2 моркови, 1/3 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка сметаны.*

Свеклу и морковь моют, очищают от кожуры, отваривают до мягкости, затем взбивают вместе в пюре, добавляют сахар и сметану, тщательно перемешивают.

♦ ***Морковное пюре со сметаной.*** *3 моркови, 1/3 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка сметаны.*

Морковь моют, очищают от кожуры, варят до мягкости, перетирают в пюре, добавляют сахар и сметану, перемешивают.

♦ ***Морковное пюре под соусом.*** *3 моркови, 1/2 ч. ложки сахара, 1/2 ч. ложки сливочного масла. Для соуса: 1/2 стакана молока, 1/2 ч. ложки пшеничной муки, 1 ч. ложки сливочного масла.*

Готовят соус: масло перетирают с мукой, вливают горячее молоко, постоянно помешивая, варят на медленном огне до загустения. Морковь моют, очищают, нарезают, варят, протирают в пюре, добавляют масло, сахар, взбивают. При подаче соусом поливают морковное пюре.

♦ ***Пюре яблочно-морковное с соусом.*** *2 моркови, 1/2 сладкого яблока, 1/2 ч. ложки сахарного песка. Для соуса: 2/5 стакана молока, 1/2 ч. ложки муки, 1 ч. ложки сливочного крестьянского масла.*

Готовят молочный соус. Муку перетирают со сливочным маслом. В муку вливают, при помешивании, горячее молоко, перемешивают, добавляют в пюре. Морковь моют, очищают от кожуры, яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины, затем варят в малом количестве воды. Готовят до полного размягчения, добавляют сахар, потом разминают вместе.

♦ ***Пюре свекольно-яблочное.*** *1 свекла, 1 сладкое яблоко, 1/2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка сметаны, 1/3 стакана кипятка.*

Свеклу и яблоко моют, очищают от кожуры (из яблока вырезают сердцевину), заливают кипятком, варят до полной мягкости. Затем перетирают в пюре, добавляют сахар, сметану и тщательно вымешивают.

♦ ***Суфле морковно-яблочное на пару.*** *1 яблоко, 2 моркови, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки молока, 1 яйцо, 2 ч. ложки манной крупы, 1/2 стакана воды, 1/2 ч. ложки сахара.*

Манную крупу всыпают в кипяток, варят до готовности. Морковь моют, очищают, натирают, тушат в молоке с добавлением масла. Туда же добавляют очищенные от кожуры и сердцевины нарезанные яблоки, затем яблоко и морковь вынимают и растирают в пюре. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Желток вмешивают в яблочно-морковную смесь, всыпают сахар, добавляют манную кашу, туда же вмешивают взбитый белок. Все вместе тщательно перемешивают, выкладывают в форму и готовят на пару около 30 мин.

♦ ***Пюре десертное из свеклы с сухофруктами.*** *1 свекла, 5 шт. кураги, 4 чернослива без косточек, 30 г изюма, 1/2 ч. ложки сахарного песка, 1 ч. ложка сметаны.*

Сухофрукты моют, замачивают кипятком на несколько минут,

потом варят на малом огне до мягкости, потом перетирают. Свеклу моют, очищают, варят до готовности. Готовую свеклу натирают, добавляют размятые сухофрукты, сахар, сметану, перемешивают.

♦ ***Суфле творожно-свекольное.*** *1 свекла, 2 ч. ложки манной крупы, 3 ч. ложки нежирного творога, 1 ст. ложка молока, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка сметаны.*

Творог перетирают с маслом, размешивают. Манную крупу всыпают в горячее молоко, разведенное с водой, перемешивают и варят до готовности. Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Желток перетирают с творогом, белок взбивают. Свеклу моют и запекают в духовке при температуре 150 °С, очищают от кожуры. Готовую свеклу натирают на терке. Смешивают манную крупу, свеклу, творог, вводят взбитый белок, добавляют сахар, выкладывают в форму и готовят на пару. Перед подачей суфле поливают сметаной.

♦ ***Суфле кабачковое.*** *1 молодой кабачок, 1 яйцо, 1 ч. ложка мелко раскрошенных сухарей, 3 ст. ложки молока, 2 ч. ложки сливочного крестьянского масла.*

Кабачок моют, очищают от кожуры, режут на кусочки, всыпают в молоко, доводят до кипения и готовят до мягкости, после чего разминают в пюре. К кабачковому пюре добавляют раздавленные сухари. Яйцо моют, отделяют желток от белка, желток перетирают с маслом, вмешивают в пюре, затем вводят взбитый белок, тщательно вымешивают. Массу выкладывают в форму, готовят на пару 10–15 мин.

♦ ***Котлеты диетические овощные.*** *1 морковь, 3 картофелины, 1 яйцо, 1 ч. ложки муки, 1 ч. ложка растительного масла, 2 ст. ложки сметаны.*

Картофель, морковь моют, очищают, отваривают в подсоленной воде, остужают, разминают в пюре. В овощное пюре вмешивают муку и яйцо, солят, тщательно перемешивают, формируют котлеты, выкладывают в форму и готовят на пару. Перед подачей заливают сметаной.

♦ ***Творожно-морковная паста.*** *4 ст. ложки нежирного творога, 1 морковь, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки молока, щепотка ванили.*

Творог протирают через сито (если творог очень сухой, к нему добавляют молоко), добавляют сахар, ваниль, масло. Морковь моют, очищают, варят до мягкости, разминают в пюре. Творог соединяют с морковным пюре, все вместе тщательно вымешивают.

♦ ***Творожно-фруктовая паста.*** *3 ст. ложки нежирного*

творога, 1 ст. ложка молока, 1 яблоко, 1 груша, 1/2 ч. ложки сахарного песка.

Яблоко и грушу (фрукты можно заменить сладкими протертыми ягодами) моют, очищают от кожуры и сердцевины, запекают несколько минут в духовке до мягкости, затем протирают через сито. Творог протирают, взбивают с молоком, к нему добавляют фруктовое пюре, посыпают сахаром.

♦ ***Тыквенно-кабачковое пюре.*** *1 молодой кабачок, 200 г тыквы, 1 ч. ложка сливочного масла, 1/2 ч. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка молока.*

Овощи моют, очищают, освобождают от семян, режут на кусочки, тушат с небольшим количеством воды до мягкости, затем их разминают в пюре, добавив молоко, соль, сахар, сливочное масло. Все вместе тщательно перемешивают.

♦ ***Пюре из тыквы и сухофруктов.*** *200 г тыквы, 6 штук кураги, 1 ч. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка сахара, 3 ч. ложки сметаны, 2 ч. ложки пшеничной муки.*

Курагу моют, заливают кипятком на несколько минут, затем протирают. Тыкву моют, очищают от кожуры и семян, нарезают на кусочки, заливают сметаной и тушат на маленьком огне до мягкости, затем разминают до состояния пюре. Курагу соединяют с тыквенным пюре, добавляют соль, масло, перемешивают.

♦ ***Свекольное-тыквенное пюре с изюмом.*** *1 крупная свекла, 50 г изюма без косточек, 1 ч. ложка сливочного крестьянского масла, 100 г тыквы.*

Тыкву моют, очищают от кожуры и семян, свеклу промывают и чистят, варят вместе с тыквой до мягкости, разминают в пюре, солят, добавляют масло и тщательно вымешивают.

Пудинги

♦ ***Пудинг рисово-морковный.*** *2 ч. ложки риса, 3 моркови, 1 яйцо, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ч. ложки мелко раздавленных белых сухарей, 1 ст. ложки сметаны.*

Морковь моют, очищают, натирают на терке, тушат до полной мягкости. Рис замачивают на несколько часов, промывают, варят до мягкости, соединяют с морковью, взбивают блендером. Яйцо тщательно моют, вбивают в массу, добавляют сухари, масло, все вместе перемешивают и выкладывают в форму, затем готовят на пару 10–15 мин. Готовый пудинг поливают сметаной.

♦ ***Манно-молочный пудинг.*** *1 ст. ложка манной крупы, 1/2 стакана молока, 1/4 стакана воды, 1 ч. ложка сахара, 1 яйцо, 1/2 ст. ложки сливочного масла.*

Молоко соединяют с водой, доводят до кипения. В кипящую жидкость постепенно всыпают манную крупу, тщательно размешивают, добавляют сахар, а после приготовления – сливочное масло. Яйцо моют, разбивают, вводят в кашу, перемешивают, затем всю массу выкладывают в форму и готовят на пару до полной готовности.

♦ ***Творожно-фруктовый пудинг.*** *150 г нежирного творога, 1 сладкое яблоко, 1 груша, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки растительного масла, 4 ч. ложки размолотых белых сухарей, 1 ч. ложка сахарного песка.*

Творог протирают. Фрукты моют, очищают, освобождают от сердцевины, натирают, смешивают с творогом и сахаром. В массу добавляют сухари. Яйцо моют, отделяют желток от белка, желток вмешивают в творожную смесь. Белок взбивают и постепенно, при постоянном помешивании, вводят в творожную массу, после чего ее выкладывают в форму и готовят на водяной бане.

♦ ***Рисово-морковный пудинг.*** *4 ч. ложки риса, 1 морковь, 1 яйцо, 1/2 стакана молока, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана сметаны.*

Рис замачивают, промывают, варят до готовности, перетирают. Морковь моют, чистят, варят, растирают в пюре, смешивают с рисовой кашей. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка, белок взбивают, желток растирают с сахаром и маслом и вводят в смесь, затем вводят взбитый белок. Все вместе тщательно перемешивают, выкладывают в форму, готовят на водяной бане около получаса, затем поливают сметаной.

♦ ***Гречнево-творожный пудинг.*** *2 ст. ложки гречневой крупы, 5 ст. ложек нежирного творога, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 1 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны.*

Гречневую крупу перебирают, моют, варят до готовности, добавив в воду молоко, затем протирают через сито. Творог разминают, соединяют с гречневой кашей. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Желток растирают с маслом и сахаром, вмешивают в гречневую смесь. Белок взбивают до плотной пены, вводят в гречневую массу. Все тщательно вымешивают, затем выкладывают в форму и готовят на водяной бане полчаса. Перед подачей поливают сметаной.

♦ ***Овсяно-фруктовый пудинг.*** *4 ст. ложки овсяных хлопьев, 1/2 стакана молока, 1/2 стакана воды, 2 яблока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны.*

Молоко разводят водой, доводят до кипения, солят, сахарят, всыпают хлопья, мешают и варят до готовности, затем перетирают. В готовую кашу кладут натертое яблоко, очищенное от кожуры и сердцевины (вместо яблока можно использовать грушу, протертую клубнику, смородину и т. д.). Яйцо моют,

разбивают, отделяют желток от белка. В смесь добавляют желток, перетертый с маслом и сахаром. Белок взбивают и вводят в массу, все тщательно перемешивают, выкладывают в форму, готовят на водяной бане около получаса. Когда пудинг будет готов, его поливают сметаной.

♦ ***Пудинг из овощей и яблока.*** *100 г тыквы, 1 яблоко, 1 морковь, 1 яйцо, 1 ст. ложка манной крупы, 1/2 стакана воды, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки сметаны.*

Овощи и фрукты моют, натирают на терке, припускают в воде до мягкости. Манную крупу всыпают в горячую воду, перемешивают. Яйцо моют, разбивают, отделяют белок от желтка. Желток перетирают с сахаром, добавляют в манную кашу, соединяют с овощным и фруктовым пюре, туда же вводят взбитый белок, все перемешивают и выкладывают в форму, а затем выпекают в духовке при температуре 180 °С.

Блюда из творога и молочных продуктов

♦ ***«Зеленый» творог.*** *3 ст. ложки нежирного творога, 1 ст. ложка молока, 3 ч. ложки мелко нарезанного укропа или петрушки, семена кунжута.*

Творог протирают через сито, добавляют молоко, взбивают, добавляют нарезанную зелень, перемешивают с зернами кунжута.

♦ ***Творожно-яичная масса с укропом.*** *1 ст. ложка нежирного творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка молока, 1 ломоть черствого белого хлеба, 2 ч. ложки мелко нарезанной зелени укропа.*

Яйцо моют, варят (не более 6 мин), очищают от скорлупы. Хлеб замачивают в молоке. Вареное яйцо и хлеб перекручивают в мясорубке. Творог протирают. Зелень нарезают. Все компоненты смешивают, слегка солят.

♦ ***Творожно-гречневые зразы.*** *100 г дробленой гречневой крупы, 100 г творога, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла.*

Гречневую крупу замачивают в воде на несколько часов. Затем воду сливают, крупу промывают, заливают свежей водой и варят до готовности, после чего разминают готовую кашу в пюре. Соединяют творог, яйцо, сахар, растительное масло, перемешивают, добавляют гречневое пюре, солят и формируют зразы. В емкость наливают воду, доводят до кипения, сверху устанавливают дуршлаг или пароварку, укладывают туда зразы и доводят до готовности.

♦ ***Творожно-яблочное паровое суфле.*** *1 яблоко, 5 ч. ложек манной крупы, 1 морковь, 3 ст. ложки молока, 25 г творога рассыпчатого, 1 яйцо.*

Морковь и яблоко моют, очищают, натирают на терке,

заливают небольшим количеством воды, тушат на маленьком огне около 10 мин, помешивая, до мягкости. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Нежирный творог протирают, в него добавляют желток, все перемешивают. Белок взбивают и тоже вводят в творожную массу при перемешивании. Смесь выкладывают в форму, ставят на водяную баню. Готовят на пару около 5–10 мин.

♦ ***Творожно-тыквенная запеканка.*** *150 г творога, 3 ст. ложки манной крупы, 200 г тыквы, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, щепотка корицы и ванили.*

Тыкву и грушу моют, очищают от кожуры и семян, натирают на мелкой терке. Молоко доводят до кипения. В него, постоянно помешивая, всыпают манную крупу и варят несколько минут, затем в манную кашу добавляют тыкву, вбивают яйцо, добавляют ваниль, корицу. Все компоненты перемешивают, укладывают в форму, выпекают в духовке при температуре 180 °С в течение 15 мин.

♦ ***Брынза с зеленью под сухарями.*** *2 ст. ложки натертой нежирной несоленой брынзы, 50 г нежирной сметаны, 1 ч. ложка оливкового масла, 3 веточки укропа, 3 стебля зеленого лука, 3 веточки петрушки, 1 сухарь.*

Натертую брынзу перемешивают с нежирной сметаной, добавляют оливковое масло, нарезанную зелень, зеленый лук, петрушку, сверху посыпают размолотым сухарем.

♦ ***Авокадо с творогом и сельдереем.*** *2 авокадо, 1 стебель сельдерея, 1 огурец, 5 ст. ложек густого творога.*

Готовят фарш. Стебель сельдерея моют, очищают от кожицы, разрезают на мелкие кусочки, соединяют с нарезанным огурцом, мякотью авокадо и творогом. Авокадо моют, очищают, разрезают пополам вдоль, вынимают косточки. Ложкой вынимают мякоть, не задевая кожуру. Творожно-овощным фаршем начиняют половинки авокадо.

♦ ***Творожные вареники ленивые.*** *100 г творога, 20 г муки, 1 яйцо.*

Творог протирают, смешивают с мукой, яйцом, сахаром. Творожную массу скатывают в колбаску, режут на кружочки, кладут в кипящую подсоленную воду. Когда творожные кружки поднимутся на поверхность, их вынимают шумовкой. Подают со сливочным маслом и сметаной.

♦ ***Торт творожно-ванильный.*** *800 г сухого рассыпчатого творога, 2 ст. ложки густой сметаны, пакетик ванильного сахара, 0,5 кг рассыпчатого печенья (сладких хлопьев или подсушенных овсяных хлопьев), 100 г сливочного масла, пакетик пудинга.*

Печенье или хлопья давят скалкой, перемешивают с маслом,

выкладывают половину массы на плоскую тарелку и разравнивают. Творог взбивают со сметаной, пудингом и ванильным сахаром, всю массу распределяют поверх слоя печенья, разравнивают, сверху посыпают оставшейся частью печенья и снова разравнивают. Торт можно украсить промытым изюмом, дольками фруктов, кусочками шоколада или зефира.

♦ ***Торт-крем творожный диетический.*** *700 г диетического творога, 1/2 банки сгущенного молока, 1 пачка сухого пудинга, 100 мл сливок (жирность 32–38 %), пакетик пудинга, пакетик желатина.*

Желатин растворяют по инструкции. Творог смешивают со сгущенным молоком и сливками, взбивают в бледере. К творожной массе подсыпают сухой пудинг, растворенный желатин, взбивают до густоты и плотности массы. Полученный плотный крем выкладывают в формочки, ставят в холодильник на 2–3 ч. Перед подачей формочки переворачивают на тарелку.

♦ ***Творожно-ванильные обжаренные шарики.*** *300 г творога, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки разрыхлителя, 1 пакетик ванильного сахара, 40 г растительного масла.*

Творог смешивают с яйцом и ванильным сахаром, добавляют разрыхлитель, взбивают. Разогревают в узкой посуде с высоким бортиком растительное масло, выкладывают него сформированные из творожной массы шарики, обжаривают до золотистого цвета, затем выкладывают на бумажную салфетку, чтобы стекло масло. Подают со сметаной.

♦ ***Творожный пудинг с вареньем.*** *400 г творожной массы, 1 пакетик желатина, пакетик ванильного сахара или сахарной пудры, 3 ст. ложки густого варенья из вишни, смородины или крыжовника.*

Желатин разводят в теплой воде или молоке, настаивают согласно инструкции на пакете, затем нагревают (не доводя до кипения). Снова размешивают и соединяют с творогом. Туда же добавляют сахар и варенье. Взбивают, раскладывают по формочкам и ставят в холодильник до застывания. Перед подачей формочки переворачивают на тарелку.

♦ ***«Бабка» с овощами, творогом и зеленью.*** *300 г рассыпчатого нежирного творога, 2 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 6 листьев зеленого салата, 1 ч. ложка сахара, 1 яйцо, 1/3 стакана панировочных сухарей. Для домашней лапши: 2 стакана муки, 1/3 стакана воды.*

Готовят домашнюю лапшу на основе воды и муки: в горку муки (2 стакана) вливают 1/3 стакана воды, размешивают густое тесто, раскатывают его тонким слоем. Нарезают специальным приспособлением лапшу, выкладывают на покрытый мукой

противень, сверху тоже присыпают мукой и ставят противень в морозильник на полчаса. Затем кипятят воду, ее солят, затем в нее кладут домашнюю лапшу и варят несколько минут до готовности, затем лапшу промывают, откидывают в дуршлаг и дают стечь воде.

Готовят «бабку». Морковь моют, очищают, натирают на терке. В сковороде нагревают растительное масло, в него выкладывают натертую морковь, тушат до мягкости. Листья салата промывают, нарезают. Яйцо моют, содержимое взбивают с молоком, перемешивают с готовой лапшой, добавляют нарезанные листья салата, творог, солят, сахарят. Компоненты перемешивают, выкладывают в форму, посыпают панировочными сухарями, запекают при температуре 180 °С 10–15 мин. При подаче поливают сметаной.

♦ ***«Бабка» из риса и творога.*** *100 г длиннозерного риса, 200 г творога, 1 яйцо, 1/4 стакана нарезанных ядер грецких орехов, 3 ст. ложки сливок 32–38 %-ной жирности, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 перец красный.*

Рис замачивают на несколько часов и промывают, затем заливают водой и варят до готовности, после чего откидывают на сито, промывают и дают стечь воде. Перец моют, нарезают полосками. В посуду наливают растительное масло, кладут рис, перемешанный с нарезанными орехами, следующим слоем – творог, все посыпают панировочными сухарями, нарезанным перцем, выпекают в духовке при температуре 160 °С 10–15 мин.

♦ ***Сочники с творожной начинкой.*** *Для теста: 1,5 кг муки, 60 г растительного масла или масла сливочного, 1 яйцо, 2 стакана воды. Для начинки: 500 г рассыпчатого сухого творога, 1 стакан сахара, 2 яйца.*

Из муки, масла, яиц и воды готовят слоеное тесто. Тесто раскатывают пластом, вырезают большой выемкой круглые лепешки. Края лепешек смазывают яйцом. Творог перемешивают с яйцами, сахаром, намазывают на лепешки, соединяют края лепешек.

Сочники выкладывают на противень, смазывают кусочком сливочного масла, выпекают в духовке при температуре 180 °С до появления золотистой корочки.

♦ ***Творожная масса с печеными яблоками.*** *500 г творога, 3 крупных яблока, 20 г сахарной пудры, 1/4 стакана молока, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Творог перетирают, добавляют молоко, пудру, взбивают до однородной смеси. Яблоки моют, запекают в микроволновке в течение 2–3 мин, протирают через терку, смешивают с сахаром и лимонным соком, соединяют с творожной массой. Готовую смесь

подают с кусочками фруктов, вареньем.

♦ ***Творожная запеканка.*** *200 г пшеничного хлеба, 2 ст. ложки растительного масла, 3/4 стакана рассыпчатого или домашнего творога, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара.*

Творог смешивают с яйцом, протирают через сито. Выкладывают на дно формы, разравнивают. Хлеб нарезают кубиками, выкладывают в нагретое растительное масло, обжаривают. Затем покрывают сверху творожную массу, ставят в духовку при температуре 160 °С на 15 мин, запекают до золотистой корочки.

♦ ***Оладьи из творожной массы с гренками.*** *200 г пшеничного хлеба, 2 яйца, 1/4 стакана сахара, 1/2 стакана молока, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки измельченных орехов, 1 пакетик разрыхлителя теста. Для творожной массы: 2/3 стакана творога, 2 ст. ложки сахара, 2 яйца.*

Готовят яичную смесь: смешивают яйцо, 1 ложку сахара, молоко. Хлеб нарезают кубиками, обмакивают в яичной смеси. Готовят творожную массу: соединяют протертый творог, яйцо и 1 ложку сахара, смешивают с яичной смесью и разрыхлителем. Готовые гренки опускают в творожную массу, затем обсыпают измельченными орехами. Разогревают растительное масло, в нем обжаривают хлебные кубики. Подают оладьи с обжаренными гренками.

♦ ***Яблоки, фаршированные творогом и сухофруктами.*** *5 зеленых яблок, 150 г творожной массы, 5 ст. ложек изюма, 2 ст. ложки сахара, 2 яйца, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка манной крупы.*

Яблоки моют, очищают от сердцевины, срезают верхушки. Яйцо моют, разбивают, отделяют желток от белка. Творожную массу смешивают с изюмом, желтком, сахаром, манкой и сливочным маслом. Заполняют яблоко творожной массой, сверху закрывают верхушками. Фаршированные яблоки выкладывают на противень крышечками вверх и пекут в духовке 7–10 мин при температуре 200 °С.

♦ ***Слоеный торт ванильно-творожный.*** *250 г творога, 5 яиц, 60 г ванильного сахара, 250 г сливочного масла, 200 г сливок (32–38 %-ной жирности), 100 г крепкого заваренного кофе, 1/2 стакана кофейного ликера, 4 ст. ложки рома, 40 шт. сухого печенья, 4 ч. ложки какао.*

Готовят крем на водяной бане. Для этого яйца моют, разбивают, разделяют белки и желтки. Желтки взбивают с ванильным сахаром, пока смесь не станет густой. Затем продолжают взбивать смесь на водяной бане до появления белого цвета. Затем огонь выключают, миску снимают, смесь взбивают

несколько минут при комнатной температуре. Творог взбивают со сливками, соединяют с кремом и снова взбивают. Печенье смачивают в заваренном кофе, обмакивают в роме, ликере, выкладывают в ряд. Сверху на печенье выкладывают слой крема, затем снова слой печенья и снова крем. Полученный десерт ставят в холодильник и выдерживают 5 ч. Перед подачей десерт посыпают сухим какао.

♦ ***Творожно-картофельные шарики.*** *4 картофелины, 500 г творога, 1 яйцо, 1/2 стакана муки, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка сметаны.*

Картофель, моют, очищают, отваривают до готовности, вынимают из кастрюли и разминают в пюре. Творог протирают через сито. Затем протертый творог смешивают с картофельным пюре, солят, вбивают яйцо, муку (берут только часть муки, небольшую часть оставляют для обваливания), взбивают до получения однородной массы. Из смеси скатывают шарики диаметром около 3 см, обваливают в муке. Растительное масло разогревают в посуде с узким дном, опускают в него полученные шарики и готовят до золотистого цвета. Затем шарики достают шумовкой и выкладывают на бумажное полотенце, чтобы стекло масло, а затем остывшие шарики выкладывают на блюдо. Подают шарики, смазанные сметаной.

♦ ***Творог из катыка домашний с изюмом.*** *Катык (ряженка, варенец), изюм, ванильный сахар.*

Катык наливают в марлю двухслойную, выложенную на сито. Сито устанавливают на глубокую посуду. Через несколько часов после того, как сыворотка вытечет, в марле останется мягкий творог. Подают со сметаной, сливками, промытым изюмом, посыпают ванильным сахаром.

♦ ***Болгарский перец, нафаршированный творогом и брынзой.*** *500 г болгарского перца, 500 г зернистого творога, 100 г несоленой брынзы, 1 ст. ложка манной крупы, 2 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана сметаны, 2 яйца. Для соуса: 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, 1 стакан молока.*

Готовят соус: молоко смешивают с мукой, нагревают вместе со сливочным маслом, взбивают. Болгарский перец моют, очищают от семян и сердцевины. Брынзу протирают, к ней добавляют творог, манную крупу, сметану. Творожную массу смешивают с взбитым яйцом, добавляют соус, снова перемешивают и наполняют полученным фаршем перец. Фаршированный перец выкладывают в кастрюлю, поливают растительным маслом, наливают воду, закрывающую перец до половины. Тушат 20 мин на небольшом огне.

♦ ***Творожно-медовая масса.*** *500 г творога, 50 г жидкого*

меда, 4 яйца, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, 20 г сахара.

Яйца моют, разбивают, делят на белки и желтки. Желтки растирают с сахаром, медом, маслом, добавляют сметану или сливки. В смесь вмешивают перетертый творог, все взбивают, выкладывают в креманки.

♦ ***Творожники с начинкой из яблока.*** *500 г творога, 200 г сливочного масла, 2 яйца, 2 стакана муки. Для начинки: 300 г творога, 2 ст. ложки сметаны, 2 яйца, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ч. ложка муки, 1 пакетик ванильного сахара, 1 яблоко.*

Готовят тесто: яйца моют, разбивают, делят белок и желток. Творог протирают, перемешивают, взбивают, добавляют к нему масло, желток, перетирают снова до однородной массы, всыпают муку, замешивают тесто, формируют шар, закрывают его пленкой и ставят в холодильник на полчаса. После охлаждения тесто раскатывают в пласт толщиной полсантиметра, из него вырезают кружки. Часть вырезанных кружков выкладывают на противень. Готовят начинку: яблоко моют, чистят, нарезают тонкими пластами. Смешивают творог, сметану, яйца, сахар, яблочные пластинки, взбивают смесь, выкладывают ложкой на кружочки теста. Поверх начинки выкладывают верхние кружочки теста, делают наверху дырки, смазывают яичным белком, защипывают кружки по краям. Выпекают творожники в духовке при температуре 200 ˚С до появления золотистой корочки. Можно сделать творожник как пирог.

♦ ***Морковь с домашним творогом и орехами.*** *3 моркови, 50 г натертых ядер грецких орехов, 500 г зернистого домашнего творога, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки сметаны.*

Морковь моют, чистят, натирают на крупной терке. К моркови добавляют творог, сметану, сахар, все взбивают, смешивают, сверху посыпают натертыми орехами.

♦ ***Помидоры, фаршированные чесноком, творогом и брынзой.*** *4 крупных помидора, 100 г творога, 50 г брынзы, 2 ст. ложки масла растительного, 1/4 стакана сметаны, 2 зубчика чеснока.*

Помидоры моют, отрезают вершину, удаляют сердцевину. Готовят фарш. Сердцевину помидора соединяют с творогом, натертой брынзой и продавленным чесноком, солят и взбивают. Фаршем наполняют помидоры, сверху поливают сметаной.

♦ ***Ячневая каша с творогом.*** *1 стакан ячневой крупы, 3 стакана воды, 300 г рассыпчатого сухого творога, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара.*

Крупу замачивают на несколько часов, затем промывают, заливают подсоленной кипящей водой и варят 10 мин до полуготовности. Затем снимают с огня, добавляют в кашу сахар,

соль, творог, все смешивают и снова ставят на маленький огонь, томят до полной готовности каши, затем заправляют маслом. Подают кашу с молоком или сметаной.

♦ ***Штрудель с творожно-яблочной начинкой.*** *200 г муки, 1 яйцо, 1 ч. ложка лимонной кислоты, 1/3 ч. ложки соли, 50 мл воды или молока, 2 ст. ложки растительного масла. Для начинки: 300 г домашнего творога, 3 ч. ложки сахарной пудры, 1 нарезанное яблоко, 1 ст. ложка сливочного масла.*

Готовят тесто. Яйцо моют, разбивают, смешивают с лимонной кислотой, взбивают, вливают в муку и тщательно перемешивают. В смесь добавляют воду или молоко, снова взбивают и начинают вымешивать тесто. После получения упругой консистенции тесто сворачивают в шар, смазывают растительным маслом и ставят в холодильник на 30 мин. Готовят начинку: творог смешивают с маслом и сахаром, добавляют нарезанное яблоко, перемешивают. Затем достают тесто и раскатывают так тонко, чтобы оно просвечивало. На слой теста укладывают начинку, разравнивают, тесто сворачивают в рулет, выкладывают на противень, ставят в духовку при температуре 180 °С и пекут до образования золотистой корочки в течение 30–35 мин. Затем достают и в горячем виде нарезают поперек. Каждый кусок штруделя – около 3 см в ширину.

♦ ***Штрудель с творогом и сухофруктами.*** *300 г муки, 1/2 стакана молока, 1/4 стакана сахара, 50 г растительного масла, 3 яйца, 1/2 ч. ложки разрыхлителя. Для начинки: 50 г изюма, 70 г кураги, 70 г чернослива, горсть нарезанных ядер грецких орехов, 100 г сухого рассыпчатого творога, 30 г сливочного масла.*

Готовят тесто. В муку вливают молоко, вбивают яйца, добавляют сахар, растительное масло, разрыхлитель и тщательно перемешивают. Полученное тесто раскатывают очень тонко. Сверху на слой теста выкладывают начинку из смешанных сухофруктов и орехов, выкладывают кусочки нарезанного сливочного масла. Скатывают рулет, сверху смазывают его маслом и выпекают в духовке до образования золотистой корочки.

♦ ***Запеканка на кефире с капустой.*** *200 г муки, 1 стакан кефира, 2 яйца, 1/2 ч. ложки разрыхлителя, 50 г растительного масла, 400 г белокочанной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 головка лука, 3 веточки укропа.*

Готовят тесто. Яйца моют, разбивают, затем взбивают с солью. К взбитым яйцам добавляют кефир, разрыхлитель, снова взбивают, постепенно при постоянном перемешивании добавляют муку и замешивают жидкое тесто. Готовят начинку. Капусту моют, шинкуют. Лук очищают, мелко нарезают. Нарезанный лук

выкладывают в кастрюлю с нагретым растительным маслом, слегка поджаривают, затем к нему добавляют нашинкованную капусту и тушат до мягкости овощей, остужают. Начинку выкладывают на противень, сверху заливают тестом и выпекают в духовке при температуре 180 °С около 40 мин.

♦ ***Пирог на кефире с рисовой начинкой.*** *1 стакан кефира, 200 г муки, 2/3 стакана растительного масла, 1 ч. ложка разрыхлителя, 100 г риса, 400 г капусты, 1 луковица.*

Готовят тесто. Кефир смешивают с растительным маслом, добавляют к нему разрыхлитель теста, муку. Замешивают тесто, ставят его в холодильник на полчаса. Готовят начинку для пирога. Предварительно замоченный рис отваривают до готовности. Капусту моют, шинкуют. Луковицу очищают, нарезают, обжаривают в небольшом количестве растительного масла, соединяют с капустой и тушат до готовности на медленном огне, затем массу остужают и перемешивают с готовым рисом, остужают. Затем тесто достают из холодильника, делят на две части и раскатывают по размеру противня. На нижний слой теста укладывают начинку, разравнивают и закрывают верхним слоем теста. По краям пирога делают защипы. Выпекают в духовке при температуре 200 °С в течение 30–40 мин до получения золотистой корочки.

♦ ***Холодный торт с ананасами и тофу.*** *300 г сухого печенья, 450 г тофу, 1/2 стакана растительного масла, 1/4 стакана сахара, 1/4 стакана лимонного сока, 500 г консервированных или свежих ананасов.*

Печенье перемалывают, часть добавляют в массу, туда же вмешивают кусочки консервированных или свежих ананасов, протертый тофу, лимонный сок, добавляют сахар и взбивают вместе. Формируют торт, сверху посыпают оставшимся печеньем. Затем ставят в холодильник.

♦ ***Медово-соевые шарики.*** *2 стакана размолотой сои, 1 1/2 стакана соевой муки, 100 г меда, 1/2 стакана растительного масла, 2 яйца, 1 1/2 стакана муки пшеничной, горсть нарезанных ядер грецких орехов, 100 г джема, 1 ч. ложка разрыхлителя.*

Растительное масло растирают с сахаром. Яйца моют, разбивают, разделяют белки и желтки. Желтки добавляют в масло с сахаром, перетирают до белой массы, добавляют муку, сою, скатывают шарики. Белок яичный взбивают до густой пены, в него обмакивают готовые соевые шарики, затем их обваливают в орехах. Потом выкладывают на противень и выпекают при температуре 200 °С около 30 мин, до получения золотистой корочки.

Напитки

♦ ***Кефирно-ананасовая смесь.*** *0,5 л кефира, 1 1/2 стакана молока, 120 г варенья, 300 г измельченных консервированных ананасов.*

Кефир взбивают с молоком в миксере, добавляют варенье и измельченные ананасы, снова взбивают. Смесь подают к столу охлажденной.

♦ ***Кисломолочный медовый напиток.*** *200 г сметаны (15 %-ной жирности), 1 стакан кефира, 50 г меда, 2 ст. ложки молока, свежие, замороженные или консервированные фрукты или ягоды по вкусу.*

Взбивают вместе сметану и кефир. Мед разводят молоком, добавляют к смеси. Туда же кладут протертые фрукты и ягоды. Все вместе смешивают и взбивают.

♦ ***Соевый напиток.*** *1 стакан соевых бобов, 1/2 стакана молока.*

Соевые бобы моют, обжаривают до золотистого цвета или подсушивают в духовке. Затем обжаренные бобы размалывают в кофемолке, варят на молоке несколько минут.

♦ ***Соевое молоко и бобовая масса.*** *1 кг сухих бобов сои, вода.*

Соевые бобы замачивают в подсоленной холодной воде. Когда бобы набухнут, их пропускают через мясорубку. Измельченные бобы заливают 4 л воды, оставляют еще на 50 мин, периодически размешивая. После настаивания бобовую смесь процеживают через сито, отжимают, пропускают снова через мясорубку, затем толкут до полного измельчения. Смесь снова заливают 4 л свежей воды, настаивают, процеживают и отжимают жидкость. Жидкость от настоя смешивают, кипятят, помешивая. Через 12 ч молоко, поставленное в теплое место, прокиснет, получается полноценный кисломолочный продукт.

Использование бобовой массы после отжима. Бобовая масса после отжима соевого молока содержит большое количество протеина, железа, клетчатки. Эту массу добавляют в муку в отношении 1:1, чтобы выпекать различные кулинарные изделия, подливы, соусы. Считается, что яйцо в выпечке можно заменить бобовой массой (1 яйцо можно заменить 1 ст. ложкой отжатой бобовой массы, разведенной 2 ст. ложками воды). Хранят массу в замороженном виде.

Соки

Сокотерапия является отличным дополнением к программе

правильного питания. Очень важно правильно готовить натуральные соки, для этого выполняют следующие простые правила: тщательно перебирают овощи и фрукты, предназначенные для сока, при этом несвежие или подпорченные продукты не используют. Фрукты и овощи моют щеткой, так как обычно они бывают особенно загрязнены. Кожуру снимают. Ягоды тщательно промывают в нескольких водах, обсушивают бумагой. Мыть продукты, предназначенные для сока, следует непосредственно перед готовкой. Соки пьют непосредственно после приготовления. Если вы страдаете заболеваниями желудочно-кишечного тракта, перед началом сокотерапии стоит проконсультироваться с врачом.

♦ ***Морковно-свекольный сок.*** *5 шт. моркови, 1 свекла, 3 ч. ложки лимонного сока.*

Очищают свеклу и морковь, выжимают свежий сок, добавляют сок лимона, пермешивают. Пьют свежим.

♦ ***Свежевыжатый сок редьки*** *– одно из эффективных средств борьбы с отложениями солей, и другими заболеваниями позвоночника. Пьют сок 2–3 раза в день после еды по 30 г.*

♦ ***Сок хрена с лимоном.*** *1 ст. ложка сока хрена, сок 1 лимона. Пьют 1 раз в день после еды.*

♦ ***Сок морковно-лимонный 1:1.*** *Пьют 2 раза в день по 1/3 стакана.*

♦ ***Сок из корня и листьев сельдерея.*** *Для лечения остеохондроза принимайте 2 раза в день через час после еды по 1/2 стакана.*

♦ ***Напиток из брусники.*** *Показан при остеохондрозе. 1/4 стакана ягод брусники 2/3 стакана охлажденной кипяченой воды, мед.*

Соединяют выжатую бруснику, воду, по вкусу добавляют немного меда. Принимают эту смесь 3–4 раза в день после еды.

♦ ***Сок черной бузины*** *принимают при остеохондрозе по 1 стакану в 3 приема в течение дня.*

♦ ***Березовый сок.*** *Сок, листья, почки березы можно применять при различных поражениях спины. Весной можно принимать березовый сок по 1–1 1/2 стакана 3 раза в день в целях профилактики заболеваний спины и как общеукрепляющее средство. Также можно приготовить спиртовую настойку из почек и листьев березы. Принимают по 15–20 капель 3 раза в день с водой.*

Для нормализации обмена вещества и снижения веса, что является важным фактором для здоровой спины, рекомендуются следующие соки:

♦ ***Сок крапивы*** *стимулирует обмен веществ, способствует*

похудению. Принимают по 1/3 – 1/2 стакана 3 раза в день.

Сок свеклы *рекомендуется пить при ожирении. Принимают по 1/2 стакана 2–3 раза в день до еды. Однако свекольный сок в чистом виде обладает сильным очистительным эффектом, может вызвать головокружение или тошноту.*

Сок люцерны *нормализует обмен веществ и укрепляет защитные силы организма. Принимают по 1 стакану 3 раза в день.*

Томатный сок *по содержанию витамина С не уступает лимону и апельсину. Пьют по 1 стакану 2–3 раза в день.*

Сок фасоли *рекомендуется при ожирении. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день.*

Сок одуванчика *из листьев и корней. Хорошо сочетается с морковным соком и соком листьев репы, укрепляет зубы и кости. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.*

Сок из спаржи *принимают по 1/3 стакана 1 раз в день.*

Сок капусты или салата *пьют по 1 стакану 2 раза в день.*

Народные рецепты

♦ ***Отвар зерен овса.*** *1 стакан зерна, 1 л воды.*

Зерно заливают водой, томят на огне до выпаривания четверти жидкости. Затем жидкость процеживают и принимают слизистый отвар по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Можно по вкусу добавить мед.

♦ ***Смесь редьки с медом.*** *1 1/2 стакана сока редьки, 1 стакан меда, 1/2 стакана водки, 1 ч. ложка соли.*

Сок редьки смешивают со стаканом меда, водкой, солью. Все хорошо перемешивают и принимают по 1 рюмке этой смеси перед сном. Этой же смесью можно растирать больные места.

♦ ***Настой корней одуванчика.*** *Корни одуванчика способствуют восстановлению хрящевой ткани межпозвоночных дисков, растворению солей. 1 ст. ложка измельченных молодых корней, 200 мл горячей воды.*

Измельченные корни заливают горячей водой и томят 15 мин на водяной бане. Настаивают 1 ч, процеживают, затем доливают кипяченую воду до первоначального объема. Пьют теплым по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса да еды.

> Не рекомендуется лечение корнями одуванчика при желудочно-кишечных расстройствах, выраженной дискинезии желчного пузыря и желчнокаменной болезни, аллергических дерматитах.

♦ ***Плоды физалиса.*** *В лечебных целях летом можно употреблять ежедневно по 15–20 свежих плодов или по 1 ст. ложке плодового сока. Можно приготовить отвар из сушеных плодов.*

♦ ***Смесь из петрушки и молока.*** *Курс лечения 21 день.*

1-й день: 200 г петрушки, 200 мл свежего теплого молока.

Измельчают в миксере петрушку, смешивают с молоком. Принимают натощак и за 2 ч до еды в течение дня.

2-й день и до 21-го дня: 100 г корней петрушки, 100 мл молока.

Принимают натощак смесь.

В 21-й день смешивают 200 г корней петрушки и 200 мл молока. Половину смеси принимают натощак, вторую половину принимают в течение дня за 2 ч до еды.

♦ ***Мед.*** *Мед содержит около 60 полезных веществ и витаминов. Для тех, у кого нет аллергии на мед, рекомендуется медотерапия: в течение дня принимают за 2–4 приема до 100 г*

меда.

Заключение

От здоровья нашего позвоночника зависит практически вся наша жизнь – возможность двигаться, работать, активно отдыхать. Нет областей в человеческой жизни, на которые бы не оказывал влияние позвоночник. От состояния основы всей конструкции нашего тела зависит работа внутренних органов. Поэтому особенно важно уделять внимание здоровью этой важнейшей составляющей нашего тела. Не все в наших силах: нам трудно изменить экологическую обстановку, нарушающую баланс веществ в нашем организме, иногда непросто справиться с физическими нагрузками, которые несет наш позвоночник в течение жизни, но мы можем попытаться гармонизировать то, что в наших силах: ввести в рацион необходимые для здоровья элементы и полезные вещества. Причем для этого не обязательно переходить на невкусную пищу и строгие диеты, ежедневное меню может и должно стать одновременно и полезным, и вкусным. Надеемся, что наша книга вам в этом помогла. Приятного аппетита и будьте здоровы!

Приложение

Таблица содержания витамина B_3 в продуктах (мг/100 г)

Продукт	Витамин B_3	Продукт	Витамин B_3
Арахисовое масло	15	Палтус, финики	2,0
Печень	9–12	Авокадо	1
Тунец	10,6	Томаты, хлеб ржаной	0,7
Куриные грудки	6,5	Брокколи	0,6
Говядина	6	Спаржа, соевый соус	0,4
Семга	5,5	Черная смородина	0,3
Грибы	3,5–4	Грейпфрут, смородина красная	0,2
Кукуруза	2,10	Лимоны	0,1
Орехи	2,0	Яйца	0,1

Таблица содержания витамина С в продуктах (мг/100 г)

Продукт	Витамин С	Продукт	Витамин С
Красный перец чили	360	Лимоны, смородина белая	40
Красный сладкий перец	204	Репа, печень телячья	36

Продукт	Витамин С	Продукт	Витамин С
Смородина черная	200	Ягоды бузины	36
Петрушка	173	Манго	35
Перец сладкий зеленый	128	Зеленый лук	32
Брокколи	113	Мандарины	31
Цветная капуста	78	Устрицы	30
Хурма	66	Соевые бобы	29
Земляника	59	Зеленый горошек	27
Шпинат	51	Редис	26
Апельсины	50	Малина	25
Капуста	47	Свиная печень	25
Грейпфрут	45	Красная смородина	25

Таблица содержания витамина РР в продуктах (мг/100 г)

Продукт	РР	Продукт	РР	Продукт	РР	Продукт	РР
Кофе в зернах	17,00	Дрожжи	11,40	Печень говяжья	9,00	Кура	7,80
Мясо кролика	6,20	Почки и сердце говяжьи	5,70	Грибы белые свежие	5,00	Говядина	4,70
Крупа гречневая	4,19	Хлеб пшеничный зерновой	4,00	Баранина	3,80	Консервы рыбные в масле	3,63
Колбаса вареная, сосиски	3,18	Мозги говяжьи	3,00	Крупа ячневая	2,74	Кальмар	2,54
Треска	2,30	Колбаса п/копченая	2,25	Мука пшеничная, 1 с.	2,20	Свинина жирная	2,20
Горох	2,20	Бифидолакт	2,10	Фундук	2,00	Горошек зеленый	2,00
Крупа перловая	2,00	Паста томатная	1,90	Какао-порошок	1,80	Печень трески	1,79
Хлеб столовый подовый	1,75	Крупа рисовая	1,60	Булка сдобная	1,59	Батон	1,57
Крупа пшеничная	1,55	Ставрида	1,30	Картофель	1,30	Макароны, в.с.	1,21
Чеснок	1,20	Мука пшеничная, в.с. И ржаная	1,20	Молоко сухое обезжир.	1,20	Крупа манная, овсяная	1,20
Сухари	1,07	Морковь	1,00	Крупа «Геркулес»	1,00	Шпик свиной	1,00

Продукт	РР	Продукт	РР	Продукт	РР	Продукт	РР
Грецкие орехи	1,00	Перец сладкий красный	1,00	Хлеб пшеничный, в.с.	0,92	Капуста кольраби	0,90
Капуста белокочанная	0,74	Персики, абрикосы	0,70	Молоко сухое цельное	0,70	Печенье	0,70
Хлеб ржаной формовой	0,67	Салат	0,65	Баклажаны, капуста цветная	0,60	Шпинат, перец сладкий зеленый	0,60
Помидоры	0,53	Тыква	0,50	Масло сливочное	0,50	Капуста квашеная	0,40
Сыр «Прибалтийский»	0,40	Дыня	0,40	Пюре яблочное	0,38	Яблоки	0,30
Творог	0,30	Лук зеленый	0,30	Клубника, виноград, варенье сливовое	0,30	Сок томатный	0,30
Сыр, брынза	0,30	Редька	0,25	Арбуз	0,24	Грейпфрут	0,23
Апельсины	0,20	Огурцы, свекла, лук репчатый	0,20	Молоко сгущенное	0,20	Яйцо куриное	0,19
Сливки 10% жирн.	0,15	Простокваша, кефир	0,14	Груши	0,10	Сок виноградный	0,10
Сок яблочный	0,10	Репа, редис	0,10	Сливки, 20% жирн.	0,10	Молоко коровье	0,10
Сметана, 30% жирн.	0,07	Мороженое сливочное	0,05	Майонез	0,03	Маргарин	0,02

Таблица содержания витамина Е в продуктах (мг/100 г)

Продукт	Витамин Е	Продукт	Витамин Е
Масло соевое	120	Масло кукурузное	100
Масло хлопковое	90	Масло подсолнечное	60
Проросшие зерна пшеницы	25	Проросшие зерна кукурузы	15–25
Зерна овса	18–20	Рожь	10
Кукуруза	10	Пшеница	6,5–7,5
Бобовые	5	Масло сливочное	1,5–2,5
Овощи	1,5–2,0	Говядина	2
Треска	1,5	Палтус	1,5
Сельдь	1,5	Молоко	0,1–0,5

Таблица содержания витамина D в продуктах (мкг/100 г)

Продукт	Витамин D	Продукт	Витамин D
Бифидолакт сухой	17,00	Смеси молочные, ацидофильные сухие	16,00
Яйцо куриное	2,20	Масло сливочное	1,50
Сыр «Чеддер»	1,00	Молоко сухое цельное	0,25
Сметана 30% жирн.	0,15	Сливки, 20% жирн.	0,12
Сливки 10% жирн.	0,08	Молоко коровье	0,05
Молоко сгущенное	0,05	Молоко сухое обезжиренное	0,03
Мороженое сливочное	0,02		

Таблица содержания витамина А в продуктах (мг/100 г)

Продукт	А	Продукт	А	Продукт	А	Продукт	А
Печень говяжья	8,200	Печень трески	4,400	Маргарин «Экстра»	1,500	Масло сливочное несол.	0,590
Масло сливочное диет.	0,430	Масло бутербродное	0,400	Масло крестьянское	0,400	Сливки сухие	0,350
Сыр «Чеддер»	0,300	Сыр «Российский»	0,260	Сыр «Рокфор»	0,250	Яйцо куриное	0,250
Сердце говяжье	0,230	Сметана 30% жирн.	0,230	Почки говяжьи	0,230	Сыр «Пошехонский»	0,230
Сыр «Голландский»	0,210	Сыр плавленый	0,150	Сливки 20% жирн.	0,150	Молоко сухое цельное	0,130
Брынза	0,100	Сыр «Прибалтийский»	0,100	Творог жирный	0,100	Кура	0,070
Мороженое сливочное	0,060	Сливки 10% жирн.	0,060	Молоко сгущенное с сах.	0,040	Молоко сгущенное стерил.	0,040
Сухари сливочные	0,038	Печенье сахарное	0,038	Молоко коровье	0,030	Майонез «Провансаль»	0,020
Ацидофилин	0,020	Простокваша	0,020	Какао-порошок	0,020	Кефир жирный	0,020
Маргарин сливочный	0,020	Какао с молоком	0,018	Кофе с молоком	0,011	Колбаса докторская	0,010
Треска	0,010	Молоко сухое обезжир.	0,010	Мясо кролика, ставрида	0,010	Майонез столовый	0,010

Таблица содержания кальция в продуктах (мг/100 г)

Продукт	Кальций	Продукт	Кальций	Продукт	Кальций
Молоко, яйцо		Треска	25	Оливки зеленые консервированные	96
Коровье молоко, 2,5%–3,5% жирн.	120	Щука	20	Лук зеленый	86
Обезжир. молоко	125	Форель	19	Салат листовой	37
Соевое молоко	80	Лосось	10	Морковь	35
Кефир	120	*Мясо и мясопродукты*		Редис	35
Сметана 10%	80	Цыпленок	28	Огурцы	15
Яйцо, 1 шт. (ок. 50 г)	58	Телятина	26	Помидоры	14
Сыры и творог		Курятина	10	Картофель	6
Пармезан	1300	Печень говяжья	10	*Фрукты, ягоды (сухофрукты)*	
Российский сыр	1000	Крольчатина	9	Курага	80
Латвийский сыр	900	Говядина	5	Инжир вяленый	54
Твердые сыры (в среднем)	800–1200	Свинина	5	Изюм	50
Сыр «Рокфор»	750	Баранина	3	Апельсины	42
Козий сыр	500	Колбаса	22	Малина	40
Творог (обезжир.)	120	Сосиски	12	Киви	38
Бобовые		Ветчина	11	Мандарины	33
Соевые бобы	240	*Зерновые*		Смородина	30
Фасоль	194	Зерновой хлеб	55	Земляника	26
Бобы	100	Хлеб из отрубей	23	Финики	21
Горох	50	Белый хлеб	52	Виноград	18
Орехи, семена		Овсяные хлопья	50	Ананасы	16
Кунжут	780	Хлеб ржаной	30	Абрикосы	16
Миндаль	250	Гречка	21	Арбуз	10
Лещина	225	Рис	33	Груши	10
Фисташки	130	Манная крупа	18	Бананы	9
Семена подсолнуха	100	Перловая крупа	15	Персики	8
Грецкие орехи	90	*Овощи*		Яблоки	7
Арахис	60	Базилик	370	Дыня	6
Рыба, морепродукты		Зелень петрушки	245	*Кондитерские*	
Сардины атлантические (консервы)	380	Савойская капуста	212	Шоколад молочный	240
Крабы	100	Белокочанная капуста	210	Шоколад темный	60
Креветки	90	Кресс-салат	180	Мороженое молочное	140
Анчоусы	82	Лук-шнитт	130	Мороженое фруктовое	20
Устрицы	82	Укроп	126	Печенье песочное	14
Карп	50	Брокколи	105	Мед натуральный	4

Таблица содержания магния в продуктах (мг/100 г)

Продукт	Магний	Продукт	Магний	Продукт	Магний
Какао (20%)	442,2	Фасоль цветная	159,7	Томат-паста (10%)	26,1
Орехи буковые	310	Горох очищенный	128	Фасоль зеленая консерв.	25,1
Соя, зерно	249,7	Горох целый	124	Овощи свежие	30
Соевая мука жирная	244	Орехи грецкие	74,5–134	Зелень петрушки	19,3
Соевая мука обезжир.	285,9	Орехи лесные	70,5–140	Корень петрушки	27,3
Крупа гречневая прокаленная	217,9	Миндаль сладкий	131,1	Хлеб из муки крупного помола	20–80
Греч. продел сырой	77,9	Шиповник сушеный	120	Пряники	68,1
Овсяные хлопья	122,3	Шоколад десертный	131	Хрустящие хлебцы	61,8
Крупа перловая	46,7	Шоколад молочный	58,9	Пшеничный хлеб	80,3
Крупа ячневая	39,5	Зеленый горошек консерв., без жидк.	91,2	Белые булки и т. п.	13–20
Крупа манная	18,1	Томат-паста (40%)	68,3	Мука пшеничная крупного помола	122
Фасоль	168,9	Томат-паста (20%)	45,5		

Таблица содержания марганца в продуктах (мг/100 г)

Продукт	Марганец	Продукт	Марганец
Молоко	0,04	Печень, свекла, фасоль, лук, зеленый горошек, петрушка, хлеб пшеничный и ржаной, смородина, черника, брусника, бананы, чернослив, инжир, темный мед, устрица, дрожжи	2–10
Мясо (говядина, баранина, телятина, бекон, птица, яйца)	0–50		
Рыба (лосось, треска, крабы, раки)	0,5–2	Мука пшеничная	10–70
Оливковое масло	0,5–2	Шпинат, салат, сухие зерна гороха и фасоли, рис, ячмень, орех кокосовый, малина, шоколад, желатин	30
Мед	0,5–2	Какао	35
Горчица	0,5	Овсяная мука, овсяные хлопья	36

Продукт	Марганец	Продукт	Марганец
Лимон	0,5	Мука соевая, каштан съедобный	40
Сельдерей	0,5–2	Клюква	40–200
Почки, свинина, сыры, желток	2–10	Перец	65
Капуста белокочанная, цветная, морковь, огурцы, спаржа, репа, грибы, картофель, помидоры, ревень, редька, оливки, ржаная мука, финики, сливы, виноград	2–10	Чай (различные сорта)	150–900